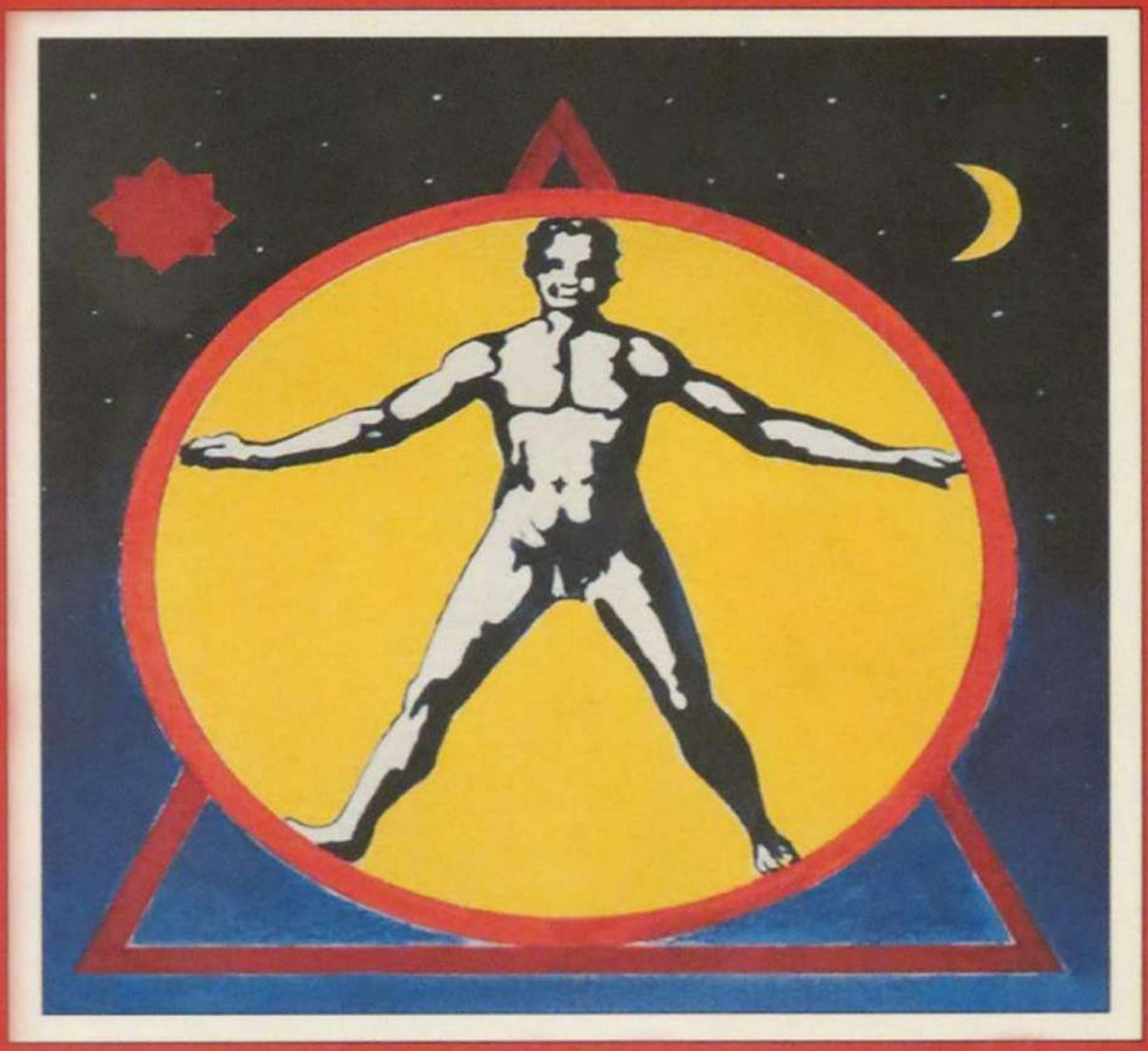
Machine Translated by Google

Hatha Yoga Pradipika

Swami Muktibodhananda



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Machine Translated by Google

Hatha Yoga Pradipika

Luz no Hatha Yoga

Com os melhores cumprimentos, ॐ *e prem*

Machine Translated by Google

Hatha Yoga Pradipika

Luz no Hatha Yoga

Incluindo o texto original em sânscrito do Hatha Yoga Pradipika com tradução em inglês

Comentário de
Swami Muktibodhananda

Sob a orientação de
Swami Satyananda Saraswati

Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, Índia

Machine Translated by Google

© Bihar School of Yoga 1985, 1993, 1998

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, transmitida ou armazenada em um sistema de recuperação, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem permissão por escrito da Yoga Publications Trust.

Os termos Satyananda Yoga® e Bihar Yoga® são marcas registradas de propriedade do International Yoga Fellowship Movement (IYFM). O uso do mesmo neste livro é com permissão e não deve de forma alguma ser considerado como afetando a validade das marcas.

Publicado pela Bihar School of Yoga Primeira edição 1985
Segunda edição 1993 Terceira edição 1998

Publicado por Yoga Publications Trust
Reimpresso em 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006

ISBN: 81-85787-38-7

Editora e distribuidora: Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, Índia.

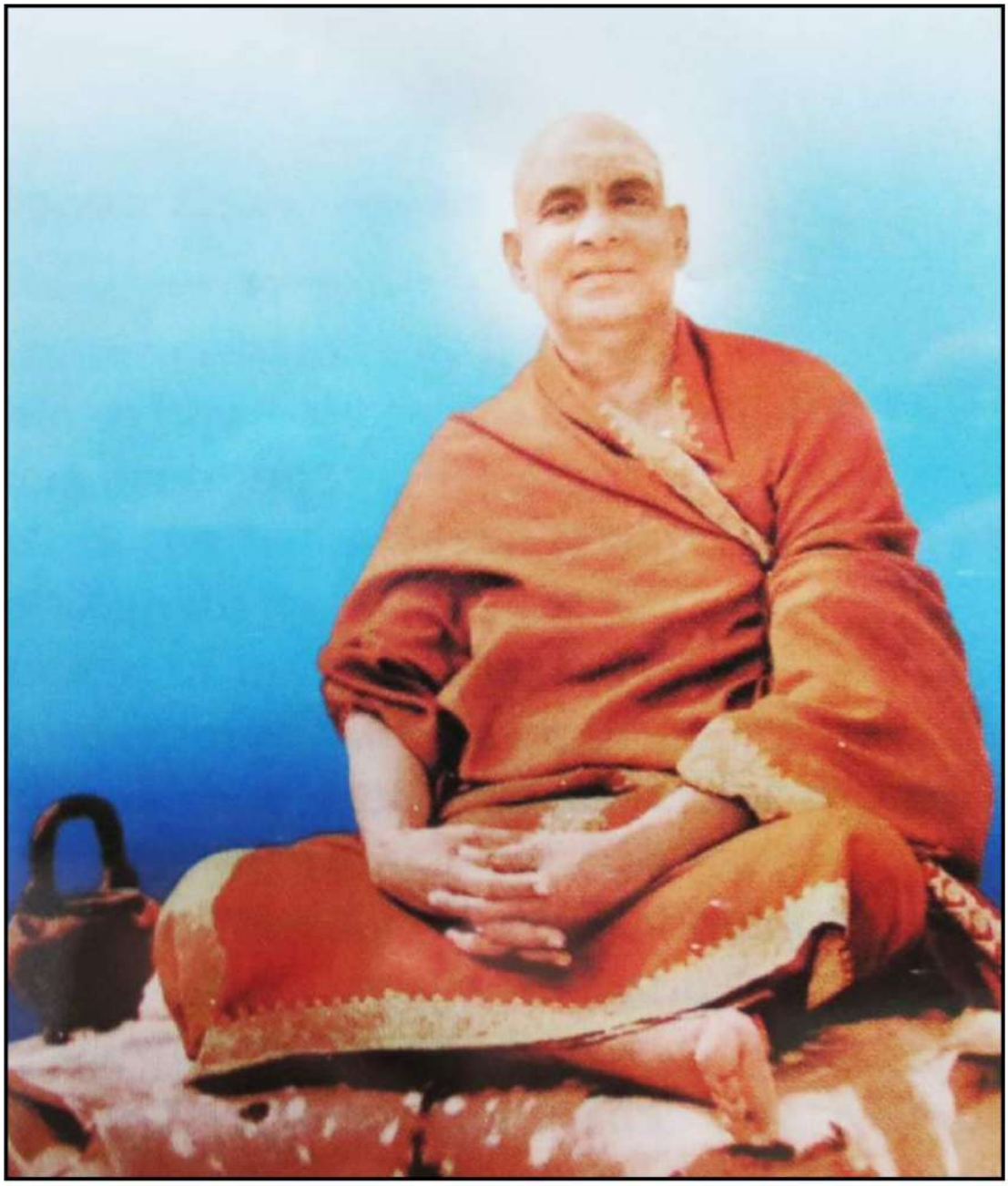
Site: http://www.yogavision.net

Impresso na Thomson Press (India) Limited, Nova Delhi, 110001

Salvo e reproduzido digitalmente para a era da informação moderna em 2013 pelo Majestic Muse.

Por favor compartilhe.

Machine Translated by Google



Dedicação

Com humildade, oferecemos esta
dedicação a Swami Sivananda Saraswati,
que iniciou Swami Satyananda Saraswati
nos segredos do yoga.

Machine Translated by Google

Conteúdo

Verso **Capítulo Um: Asana**		*Página*
1	Saudações a Shiva	23
	Objetivo do Hatha Yoga 2	27
	Estado de raja yoga é desconhecido por causa de um equívoco 3 4	29
	O primeiro dos hatha yogis; Matsyendranath e Gorakhnath 5-9	30
	Linhagem de mahasiddhas	32
	Três tipos de dor ou tapa 10 11	34
	Sadhana deve ser mantido em segredo para o sucesso	37
12, 13	Local de prática 14	40, 43
	Prática de sadhana desprovida de tensão mental, de acordo com instrução do guru	47
15	Causas do fracasso no sadhana	50
16(i)	Causas do sucesso no sadhana	54
(ii & iii)	Yama e niyama 17	56
	Asana como o primeiro estágio do hatha yoga 18	67
	Asana como descrito por Vashishtha e Matsyendranath	68
	Swastikasana (postura auspiciosa) 19 20	69
	Gomukhasana (postura do rosto de vaca)	71
21	Veerasana (postura do herói)	74
22 23	Koormasana (postura da tartaruga)	76
	Kukkutasana (postura do galo) 24	78
	Uttankoormasana (postura da tartaruga alongada)	80
25 26	Dhanurasana (postura do arco)	82
	Matsyendrasana (postura de torção espinhal)	85
27	Benefícios da matsyendrasana 28	88
	Paschimottanasana (postura de alongamento das costas)	90
29	Benefícios da paschimottanasana	93

Machine Translated by Google

Versículo		Página
30 31 Efeitos curativos de postura asana 32	Macurativos (postura asana)	94
Shavasana (postura do cadáver) e seus	benefícios 33, 34 Quatro asanas	96
principais dos oitenta e quatro ensinadas por	Shiva, a	98
	excelência de siddhasana	100, 101
35	Siddhasana (postura do adepto)	102
36	Variação de siddhasana	106
37	Diferença entre siddhasana, vajrasana, muktasana e	
	guptasana	107
38 Siddhasana é o	asana mais importante Siddhasana purifica os	109
anos 41 A perfeição e a perfeição do sadhana de Siddhasana	perfeição 39 40 A perfeição do sadhana de Siddhasana	110
Através do siddhasana os bandhas ocorrem espontaneamente	42 43 Nenhum asana pode rivalizar com o	111
siddhasana 44-47 Padmasana (postura do lótus)		113
		115
		116
		117
de liberação Método de despertar a Shakti com a mudra 50-52 48 49 Método	Método de despertar a Shakti com a mudra 50-52 49 Método	123
(pose do leão)		124
		127
53, 54 Bhadrasana (postura graciosa)		130
55, 56 Sequência da prática de hatha yoga 57		132
Perfeição após um ano 58 Mitahara - dieta	moderada 59, 60 Alimentos que são	134
proibidos ao hatha sadhana 61 Integrações a serem	evitadas pelo hatha yoga 62, 63 Alimentos	135
que conduzem ao hatha sadhana Aqueles que pode praticar hatha		137, 138
yoga 64 65 A perfeição resulta da prática 66 Nem o traje nem a mera	conversa dão siddhi, mas apenas a prática	139
		141, 142
		143
		143
	aplicação	143
67	Asana, pranayama, etc. devem ser praticados até a perfeição ou	
	siddhi é alcançado	145

Machine Translated by Google

Verso **Capítulo Dois: Shatkarma e Pranayama** *Página*

Estando estabelecido em asana, pranayama deve ser praticado 149

1 2 Interconexão da mente e prana e sua estabilização através pranayama 3 150

O que é vida e morte; as cinco funções de vayu 153

4 Impurezas dos nadis, limpando o canal do meio 158

5 Purificação dos nadis e chakras para retenção de prana 160

Estado mental sátvico para pranayama; as três gunas 6 164

7-9 Nadi shodhana pranayama (respiração de narinas alternadas) 166

10 A respiração alternada das narinas purifica os nadis em três meses 170

Horários e duração da prática 11 173

12 Sinais de prática aperfeiçoada de pranayama 175

13 Esfregando o corpo com transpiração 177

178 Dieta e pranayama 14

15 Controle do prana para evitar a destruição da força 179

16, 17 Erradicação de doenças pela prática adequada, caso contrário, maus resultados 180, 181

O controle hábil da respiração leva ao siddhi 18 182

19, 20 Sinais e resultados da purificação dos nadis 21 183

Shatkarma deve preceder pranayama se gordura e muco são excessivo 185

22 Shatkarma - seis técnicas de purificação 23 186

Shatkarma é secreto, trazendo resultados maravilhosos 188

Dhauti (limpeza interna) 24 25 190

Dhauti cura muitas doenças 26 196

Basti (enema iogue) 197

27, 28 Efeitos curativos de basti 200

Neti (limpeza nasal) 29 202

30 Benefícios do neti 206

Machine Translated by Google

Versículo		*Página*
31	Trataka (olhar concentrado)	208
32	Efeitos curativos de trataka	212
33	Nauli (massagem abdominal)	215
34	Benefícios do Nauli	219
35	Kapalbhati (limpeza frontal do cérebro)	220
36	Liberdade dos excessos dos doshas através do shatkarma	224
37	Alguns dizem que o pranayama sozinho remove as impurezas	225
38	Gaja karani (limpeza do estômago do elefante)	226
39	Até Brahma e os deuses praticam pranayama	228
40	Quando kumbhaka e shambhavi são mantidos, o medo de a morte diminui	229
41	Restringir a respiração purifica os nadis e chakras e desperta sushumna 230	
42	Manonmani (mente desprovida de pensamento) 231	
43	A prática de kumbhaka traz perfeição 232	
44	Nomes das oito práticas de kumbhaka 232	
	Prática de bandha com pranayama 45 234	
46	Maha bandha direciona o prana para brahma nadi 234	
47	A união de prana e apana bane a velhice 236	
48, 49	Suryabheda pranayama (respiração estimulante da vitalidade) 237	
50	Efeitos curativos de suryabheda pranayama 237	
51, 52	Ujjayi pranayama (respiração psíquica) 240	
	Efeito curativo de ujjayi pranayama 53 240	
54	Seetkari pranayama (respiração sibilante) 243	
55, 56	Benefícios de seetkari pranayama 246-248	
57, 58	Sheetali pranayama (respiração refrescante) 249	
59-65	Bhastrika pranayama (respiração do fole) 252-253	
66, 67	Benefícios do bhastrika pranayama; piercing dos três granthis 257	
	Bhramari pranayama (respiração de abelha) 68 260	
69	Moorchha pranayama (respiração ofegante) 263	
70	Plavini pranayama (respiração ofegante) 266	

Machine Translated by Google

Versículo *Página*

71-74 Pranayama é de três tipos; kevala kumbhaka 268
75-77 Perfeição de hatha yoga e raja yoga, através de kevala kumbhaka 270, 272
78 Sinais de perfeição em hatha yoga 274

Capítulo Três: Mudra e Bandha

1 Kundalini é o suporte das práticas de yoga 279
Graça do Guru e abertura dos chakras 2 280
3 Sushumna torna-se o caminho do prana e engana a morte 283
4 Nomes de sushumna 284
286 Deusa adormecida é despertada por mudra 5
6, 7 Dez mudras destroem a velhice 287
8 Oito principais siddhis obtidos por mudra 289
9 290 Mudras devem ser mantidos em segredo
10-13 Maha mudra (a grande atitude) 291
14 Poder de maha mudra 294
15 Maha mudra feito um número igual de vezes em lados alternados 295
Nada é tóxico para o praticante de maha mudra 16 296
17 Efeitos curativos de maha mudra 297
18 Maha mudra deve ser mantido em segredo 297
19-22 Maha bandha (grande fechadura) 298
23 Maha bandha impede vazamento de nadis 302
24 Maha bandha destrói o tempo; une três nadis em bhrumadhya 302
25 Necessidade de maha vedha mudra para maha mudra e maha bandha 303
26-28 Maha vedha mudra (grande atitude penetrante) 304
29, 30 Benefícios do maha vedha mudra 31 307, 308
Regulamentos para maha vedha mudra 308
32-36 Khechari mudra (atitude de habitar na suprema consciência) 310
37 Técnica de khechari mudra, o centro do éter 312

Machine Translated by Google

Versículo		*Página*
38-40	Benefícios do khechari mudra 41	313, 315
	Khechari mudra significa mente em movimento em Brahman	315
42	Khechari permite o controle do sêmen	317
	Vajroli mudra controla o sêmen 43 44	317
	Através do khechari o fluido da lua é bêbado e a morte física conquistado	318
45	Veneno não afeta quem pratica khechari	318
46	Khechari mantém o prana no corpo	319
47	Bebendo o amaravaruni através do khechari	319
48	Significado de comer 'carne de vaca' em hatha yoga	321
49	Khechari produz calor, permitindo que o néctar flua	323
50	O néctar afasta a velhice e manifesta os siddhis	324
51	Fluido de néctar libera kundalini, dá longevidade, torna o corpo tão macio como um lótus e tem efeito sobre vishuddhi 52	325
	Khechari mudra preserva o néctar para a perfeição do corpo 53	328
	Cinco nadis se reúnem no meru	329
	Experiência de unidade 54	330
55-57	Uddiyana bandha (bloqueio de retração abdominal)	332, 334
58, 59	Benefícios do uddiyana bandha 60	337
	Uddiyana bandha leva a mukti	339
61-63	Moola bandha (bloqueio de retração do períneo/colo do útero) 64	340
	União de prana e apana, nada e bindu através de moola bandha 65	344
	Efeitos físicos de moola bandha	348
66, 67	União de prana e apana intensifica o calor no corpo	349
68, 69	Kundalini é despertado	351
70, 71	Jalandhara bandha (trava na garganta)	352

Machine Translated by Google

Versículo		*Página*
72	O néctar não cai no fogo devido ao jalandhara bandha	354
73	Dezesseis adharas de vishuddhi estão trancados	356
74	Moola, jalandhara, uddiyana bandhas	359
75	Benefícios dos três bandhas	359
76	Os grandes siddhas praticam esses bandhas	360
77	A ambrosia ou néctar é consumida	361
78, 79	Vipareeta karani mudra (inversão de atitude)	363
80, 81	Vipareeta karani mudra, dieta e prática 82	367
	Benefícios do vipareeta karani mudra	369
83	Qualquer um que pratica vajroli mudra torna-se um recipiente de sidis 84	370
	Dois requisitos são difíceis de obter para vajroli mudra	374
85	Um homem ou mulher pode alcançar a perfeição de vajroli mudra 86	375
	Vajroli mudra com um cateter 87	377
	Bindu (sêmen) não deve cair no yoni 88	381
	Preservação do bindu é vida	383
	O corpo fica perfumado com a preservação do bindu 89 90	386
	Sêmen e mente devem ser controlados 91	388
	Conservando o bindu e o rajas	389
92-94	Sahajoli mudra (atitude de despertar espontâneo) – combinando yoga e bhoga	390
95	Yoga é alcançado por pessoas virtuosas e não egoístas	393
96, 97	Amaroli mudra (atitude despertando a imortalidade) 98	397
	Depois de vajroli mudra, limpando uma mistura de cinzas e sêmen o corpo	400
99	Um yogini é aquele que pratica vajroli	402
100	Ao preservar rajas, bindu e nada unem 101	404
	União de bindu e rajas concede siddhis por vajroli	407
102	Uma yogini conservando seu rajas atinge khechari	410

Machine Translated by Google

Versículo *Página*

Nomes de kundalini shakti 103 104 Vajroli traz libertação 105 Kundalini é a chave para a 412
liberação 106-107 A shakti adormecida 108 Kundalini é 417
enrolada como uma cobra 109, 110 Kundalini está no meio de ida e pingala Kundalini quando 418
excitado, sobe 111 Shakti chalana mudra (atitude de mover a energia) 112 113 419
Colocação do kanda 114 Kundalini deve ser despertada em vajrasana Kundalini é 422
424
427
428
430
431
115
prática Contrações 432
116 do 'sol' em manipura Movendo a kundalini por 433
117 uma hora e meia, ela entra e se levanta
em sushumna 435
118 Pela prática, o prana procede através de sushumna por conta própria
acordo 438
119 Livre de doenças movendo a kundalini regularmente 439
120 Benefícios de mover a kundalini regularmente 441
121 Método de perfeição em quarenta dias 443
122 Sem medo da morte se bhastrika pranayama também for praticado 445
123 Que outros métodos purificam os nadis? 446
124 Sushumna é endireitado através de asana, pranayama, mudra
e concentração 448
125 Shambhavi é o maior mudra para conferir perfeição Não há nada bonito 452
126 sem raja yoga Pranayama deve ser feito com a mente concentrada Os 455
127 dez mudras contados por Adinath trazem perfeição Aquele que instrui 456
128 mudra na tradição do guru, é Ishwara 458
129 459

Machine Translated by Google

Versículo		*Página*
130	Os ashta siddhi são alcançados através do mudra e seguindo as instruções do guru	460
	Capítulo Quatro: Samadhi	
	Saudações ao guru Shiva como nada, bindu e kalaa O processo de	463
1	samadhi Nomes do estado mais elevado Mente e atma se unem como	467
2 3,	sal no mar	472
4 5 6		
7 8 9	Cessação de prana e mente em samadhi 473	
10 11	Quando jivatma se une a paramatma, os desejos são destruídos 473	
12 13	Jnana, mukti, sthiti e siddhi vêm do guru 477	
14	A compaixão do Guru confere sucesso 477	
	Depois que a kundalini é despertada, o prana fica no vazio (shoonya) 480	
	Samadhi é natural quando a kundalini é despertada e o karma liberado 482	
	Destruição do karma em sushumna e o vazio 482	
	O domínio ao longo do tempo 485	
	Amaroli, vajroli e sahajoli são alcançados através da equanimidade da mente	486
15	Nenhum conhecimento interior enquanto o prana estiver ativo e a mente Kundalini	487
16	descontrolado deve ser bloqueado em brahmarandhra	489
17	Sushumna consome tempo, ou seja, dia e noite, ida e pingala Sushumna, o	491
18	shambhavi shakti, sozinho é importante de todos os 72.000 nadis	493
19	Kundalini é absorvido por samana vayu	497
20	Manonmani é estabelecido quando o prana flui em sushumna, até então todas as práticas são trabalhosas	497

Machine Translated by Google

Versículo *Página*

21 Prana e mente são contidos um pelo outro 499
Chitta tem duas causas: vasana e prana 22 499
23 Quietude e interdependência da mente e prana 499
24 Prana e mente são misturados como leite e água 499
25 499 Quando um é erradicado, o outro também é
26 Propriedades mercuriais da mente 502
27 Propriedades mercuriais do prana 502
28 508 O estado sátvico é criado pela estabilização da mente, prana e bindu
29 A mente governa os sentidos, o prana governa a mente, o nada governa o prana 510
30 Nada é libertação segundo algumas autoridades 510
31 Kevala kumbhaka precede a absorção da mente 512
514 acabar com desejos resulta em laya 32
33 Onde a visão é direcionada e concentrada, laya ocorre 514
34 Características de laya 519
Shambhavi mudra é para os abençoados e não para todos 35 521
36, 37 Shambhavi mudra (olhar no centro da sobrancelha) internaliza o prânico
fluxo e mente 522
38 Shambhavi e khechari ambos criam êxtase 524
39 A perfeição de shambhavi leva a unmani 525
40 Confusão criada pelo conhecimento intelectual 526
41 Nasikagra drishti e suspensão de ida e pingala 528
42 'Adoração' do shivalingam 530
43 Khechari mudra é aperfeiçoado quando sushumna flui 535
44 Khechari é estabelecido quando o prana está em shoonya 535
45 Khechari estimula o chakra vyoma 535

Machine Translated by Google

Versículo		*Página*
46	A abertura de Sushumna deve ser preenchida pela língua; no o fluxo da lua é Shiva 47	535
	Raja yoga forma de khechari também resulta em unmani 48	535
	Bhrumadhya é o lugar de Shiva e reino de turiya	538
	Yoga nidra através de khechari 49 50	542
	Mente sem suporte é como um pote no espaço	544
51, 52	Suspensão da respiração e quietude da mente	545
	Quando o corpo se enche de néctar torna-se superior 53 54	546
	Centrando a mente e shakti 55	547
	Centralizando o atma em Brahma 56	547
	Shoonya dentro e fora	549
57 58	Ser desprovido de pensamento	549
	O mundo é a fabricação do pensamento 59	549
	A mente se dissolve em samadhi	552
60 61	Conhecedor, conhecido e conhecedor fundidos	553
	A dualidade se dissolve com a dissolução da mente 62	553
	A dissolução da mente resulta em kaivalya	553
64	Existem vários métodos para atingir o samadhi 63	553
	Saudações a sushumna, kundalini, amrita, manonmani, Shakti, Atma 65	556
	Concentração em nada contada por Gorakhnath	556
	Nada anusandhana leva a laya 66	556
67, 68	Nada anusandhana - exploração do som 69	561
	Quatro estágios de prática yogue e ouvir o nada	566
70, 71	Arambha avastha (estágio inicial)	567
72, 73	Ghata avastha (estágio do vaso)	569
74, 75	Parichaya avastha (estágio de aumento)	571
	Nishpatti avastha (estágio de consumação) 76	574
	Raja yoga é o estado de Ishwara tattwa 77 78	575
	Através de laya há prazer mesmo que não haja liberação 79	575
	Prática de hatha yoga sem realização de raja yoga é infrutífero	576

Machine Translated by Google

Versículo *Página*

80 O brilho intelectual é desnecessário para a prática de Shambhavi mudra e nada yoga 577

81 Plenitude de êxtase através do samadhi alcançada por nada anusandhana

82 Ao praticar yoni mudra, nada é ouvido e a quietude alcançada 578

83 A consciência externa diminui ao ouvir nada, dentro quinze dias o prazer é sentido 578

84 578 Nadas proeminentes ouvidos

85-87 Tipos de nada percebidos 581

88 Ouça apenas os sons profundos e mais sutis 581

89 A mente adere ao nada e se funde com ele 581

90 A mente deixa de desejar a experiência sensual quando absorvida em nada 581

Nada subjuga a mente errante e controla os sentidos 91 584

92 Mente absorvida em nada torna-se imóvel 584

93 Quem deseja yoga deve ouvir nada 584

Nada é como uma rede que enlaça e mata a mente 94 585

95 Nada é como um parafuso que bloqueia a mente

96 Nada é como o enxofre que solidifica a mente mercurial A mente fica hipnotizada 585

97 como uma cobra cativada quando ouve nada A mente é 585

98 queimada pelo nada A 585

99 mente é atraída pelo nada, como um cervo pela música 585

100 A essência do nada é a consciência, ou seja, Vishnu Akasha 587

101 tattwa existe enquanto nada é ouvido O som é shakti e se 588

102 dissolve na consciência Hatha yoga e laya yoga são os meios 588

103 para raja yoga Tattwa é a semente, hatha yoga o solo, ausência 590

104 de desejo o água, tão unmani, o kalpa vriksha, brota 590

Machine Translated by Google

Versículo		*Página*
105	Concentração em nada queima 'carma ruim'	593
106	Durante unmani o corpo fica imóvel e nem mesmo o nada é ouvido	593
107	Aquele que está além dos três estados da mente, livre do pensamento e aparece morto, é libertado	593
108	No samadhi, um yogi não é afetado pelo tempo, karma ou qualquer influência	593
109	No samadhi não há sentido nem percepção do ego	593
110	O liberado não está nem dormindo nem acordado, nem consciente nem inconsciente	594
111	No samadhi não há experiência dupla	594
112	Aquele que parece adormecido, mas está acordado, que é saudável, mas sem fôlego, é liberado	594
113	No samadhi um yogi não é afetado por armas, pessoas, mantra e yantra	600
114	Aquele que fala sobre conhecimento espiritual, mas não tem ativou sushumna, firmou seu bindu ou alcançou meditação espontânea, pronuncia palavras falsas	603

Glossário 605

Índice de Práticas 637

Índice de Ilustrações 640

Machine Translated by Google

Swamiji em Hatha Yoga

Na literatura yogue temos vários textos confiáveis sobre hatha yoga. O *Hatha Yoga Pradipika* de Yogi Swatmarama é muito conhecido. Outro de Yogi Gorakhnath é conhecido como *Goraksha Samhita.* Um terceiro texto é *Gherand Samhita* do grande sábio Gherand.
Além destes há um quarto texto principal conhecido como *Hatharatnavali* que foi escrito mais tarde por Srinivasabhatta Mahayogindra. Todos estes textos são considerados escritos entre os séculos VI e XV d.C.

Há também referências menores ao hatha yoga nos antigos Upanishads e Puranas. Os Upanishads são anteriores ao período budista, que foi por volta do século VI aC As referências feitas nos Upanishads indicam que a ciência do hatha yoga era conhecida bem antes desse período. Há outro texto muito importante conhecido como *Srimad Bhagavatam,* a história de Krishna. Nesse livro volumoso, há referências ao hatha yoga em vários capítulos.

Evidências de hatha yoga também foram encontradas na cultura pré-colombiana das Américas. Mesmo agora, em St. Augustine, uma província do sul da Colômbia, na América do Sul, existem grandes figuras de pedra e esculturas representando práticas de hatha yoga. No entanto, a forma sistemática de hatha yoga começou a surgir na Índia em algum momento do século VI d.C.

Isso nos dá um vislumbre do aspecto histórico do hatha yoga. Durante séculos, esses livros guiaram aspirantes espirituais. Muitas seitas também foram formadas na Índia, Nepal e Tibet com base no hatha yoga.

Machine Translated by Google

Qual é o assunto desses livros? É apenas para manter um corpo jovem, ou obter poderes psíquicos (siddhis), ou é desenvolver a capacidade de despertar a energia potencial (kundalini) e alcançar a supraconsciência (samadhi)? À medida que analisamos esses textos cuidadosamente, o objetivo fica muito claro.

Nos tempos antigos, o hatha yoga foi praticado por muitos anos como uma preparação para estados mais elevados de consciência. Hoje, no entanto, o verdadeiro propósito desta grande ciência foi completamente esquecido. As práticas de hatha yoga, que foram projetadas pelos rishis e sábios antigos para a evolução da humanidade, agora estão sendo compreendidas e utilizadas em um sentido muito limitado. Muitas vezes ouvimos as pessoas dizerem: “Oh, eu não pratico meditação, só pratico yoga físico, hatha yoga”. Agora chegou a hora de corrigir este ponto. Hatha yoga é uma ciência muito importante para a humanidade hoje.

O abate de hatha yoga Por

volta do século 6 dC, muita evolução espiritual já havia ocorrido na Índia ao longo de muitos séculos. Dois grandes homens nasceram na Índia no século VI aC Um é conhecido internacionalmente como Buda e o outro foi Mahavir, o fundador da seita jainista, uma tradição na cultura indiana. Ambos realizaram severas austeridades e ambos também pregaram 'não-violência', *ahimsa.*

Finalmente, Buda formulou seus ensinamentos, que são conhecidos como as 'Quatro Nobres Verdades'. Dois dos sistemas de Buda tornaram-se amplamente conhecidos em todo o mundo. Um é conhecido como *vipassana* e o outro é *anapanasati,* 'contemplação'. Para este Buda estabeleceu um fundamento básico chamado "Caminho Óctuplo", que era um sistema de ética mais ou menos parecido com o *yama* e o *niyama* do raja yoga.

Como resultado da popularidade de Buda, a meditação tornou-se a principal forma de prática espiritual em todo o subcontinente. No entanto, as práticas preparatórias foram ignoradas. A ética e a moralidade foram muito enfatizadas. Foi nessa época que os pensadores da Índia começaram a reavaliar o sistema de Buda.

Machine Translated by Google

Os indianos acreditam que a meditação é o caminho mais elevado, mas discordam em um ponto – que se pode começar a meditar imediatamente. Em vez disso, eles acreditam que é preciso se preparar.

Quinhentos anos depois de Buda, e cem anos antes de Cristo, na Índia, em Nalanda em Bihar, foi fundada uma grande universidade na tradição budista, dedicada ao sistema Hinayana. *Hinayana* significa o 'caminho estreito', ou seja, o sistema budista ortodoxo. Muitos milhares de estudantes de todo o mundo conhecido vieram estudar religião lá.

No entanto, havia outro grupo entre os budistas que não concordava com a interpretação ortodoxa dos ensinamentos. Eles pensaram que não era o que o próprio Buda havia pregado. Então eles estabeleceram outra universidade chamada Vikram Shila, 130 quilômetros a leste de Munger, em Bihar, que se tornou o centro de ensino da tradição Mahayana. *Mahayana* significa 'grande caminho'. Eles não eram budistas ortodoxos, mas budistas liberais de mente aberta. Nessa tradição Mahayana eles também começaram a incluir o tantra; no entanto, isso não era algo sobre o qual Buda havia pregado diretamente, então os budistas ortodoxos não acreditavam nisso. De Vikram Shila surgiu uma seita conhecida como *Sahajayana,* o 'caminho espontâneo', e *Vajrayana,* que inclui as questões sexuais entre um homem e uma mulher. Assim, as práticas das seitas tântricas foram muito mal interpretadas pelas pessoas ortodoxas.

Depois de cerca de quinhentos anos, a popularidade e a influência do budismo declinaram, assim como essas seitas tântricas e suas práticas.
Então, nos séculos 4, 5 e 6 d.C., após o período de decadência budista na Índia, alguns grandes iogues tomaram a ciência e partiram para purificar o sistema tântrico. Matsyendranath, Gorakhnath e alguns outros iogues da tradição descobriram que essa importante ciência estava sendo ignorada por pessoas sérias e sendo ensinada erroneamente por outros.
Então eles separaram as práticas de 'hatha yoga' e 'raja yoga' do tantra do resto e deixaram de lado os rituais do tantra por completo, sem sequer mencioná-los.

Machine Translated by Google

Quando eles selecionaram as práticas, eles pegaram as práticas úteis, práticas e nobres de yoga do sistema tântrico. Naquela época, tornou-se necessário para eles classificar algumas das instruções não classificadas no tantra.

Embora Buda fosse uma grande personalidade, seus ensinamentos mais tarde permaneceram apenas o que podemos chamar de experiências psicológicas. Portanto, tornou-se necessário reintroduzir um sistema adequado de meditação. Foi assim que o sistema de hatha yoga foi estabelecido. Foi nessa época que Matsyendranath fundou o culto Nath que acreditava que, antes de adotar as práticas de meditação, você deve purificar o corpo e seus elementos. Este é o tema do Hatha Yoga.

Ciência da purificação

Das muitas autoridades em Hatha Yoga, uma personalidade notável é Swatmarama, que compilou o *Hatha Yoga Pradipika.* Também pode ser traduzido como 'Luz no Hatha Yoga'. No entanto, o termo *pradipika* na verdade significa 'auto-iluminação' ou 'aquilo que ilumina'. É um texto que ilumina uma infinidade de problemas físicos, mentais e espirituais para os aspirantes. Gorakhnath, o principal discípulo de Matsyendranath, já havia escrito livros, poemas e prosas sobre o sistema hatha yoga no dialeto local, mas Swatmarama compilou toda a sabedoria do hatha yoga em sânscrito. Em comum com os outros textos, ele expôs técnicas como asana, pranayama e shatkarma.

A beleza do *Hatha Yoga Pradipika* é que ele resolve um grande problema enfrentado por cada aspirante. Swatmarama eliminou completamente os yama (códigos morais) e niyama (auto-restrições) que são os pontos de partida nos sistemas budista e jainista, bem como no raja yoga de Patanjali.

Patanjali foi contemporâneo de Buda e seu sistema de yoga foi influenciado pela filosofia budista de yama e niyama. Nos *Yoga Sutras* ele dividiu o raja yoga em oito passos. Yama e niyama são os dois primeiros, seguidos por asana e pranayama. Então vem pratyahara, dharana, dhyana e samadhi, que são os quatro últimos.

Machine Translated by Google

A alegação de Patanjali é que você deve primeiro aperfeiçoar yama e niyama, caso contrário, asana e pranayama podem não dar os resultados desejáveis.

O que são yama e niyama? Autocontrole, regras de conduta e observâncias: verdade, não-violência, celibato, não-roubo, não-engrandecimento, pureza externa e interna e contentamento, são alguns dos regulamentos. No entanto, os autores de textos sobre hatha yoga, como Swatmarama, estavam muito conscientes das dificuldades práticas que cada pessoa enfrentava em relação ao yama e niyama. Além disso, yama e niyama têm mais a ver com religião do que com a vida espiritual de uma pessoa.

A experiência nos ensinou que para praticar yama e niyama, disciplina e autocontrole, é necessária uma certa qualidade da mente.
Muitas vezes observamos que quando tentamos praticar o autocontrole e a disciplina, criamos mais problemas mentais em nossa mente e personalidade. Se tomássemos as estatísticas dos pacientes em hospitais psiquiátricos, descobriríamos que a maioria deles é religiosa, porque a autodisciplina e o autocontrole dividem a personalidade. Portanto, antes de tentar praticar a autodisciplina e o autocontrole, você também deve se preparar.

Se a harmonia não for criada na personalidade, então o autocontrole e a autodisciplina criarão mais conflito do que paz de espírito.
Portanto, o princípio da antítese não deve ser ensinado a todos.
Sempre foi exposto como um princípio filosófico ou religioso, mas do ponto de vista espiritual falhou impiedosamente em ajudar o homem quando confrontado com o dilema de sua própria evolução.

Ênfase no shatkarma No

Hatha Yoga Pradipika , a primeira coisa que vemos é que o Swatmarama não se preocupa com o autocontrole e a autodisciplina na forma de yama e niyama. A ordem aqui é muito diferente. Ele começa dizendo que você deve primeiro purificar todo o corpo – o estômago, os intestinos, o sistema nervoso e outros sistemas. Portanto, shatkarma vem primeiro, ou seja, neti, dhauti, basti, kapalbhati, trataka e nauli. Hatha yoga começa com essas práticas.

Machine Translated by Google

No entanto, shatkarma por si só não constitui todo o hatha yoga. Depois do shatkarma, você deve praticar asana e pranayama. O autocontrole e a autodisciplina devem começar com o corpo. Isso é muito mais fácil. Asana é disciplina; pranayama é disciplina; kumbhaka (retenção da respiração) é autocontrole. Sente-se em padmasana (postura de lótus) por quinze minutos. Isso é autodisciplina. Por que você luta primeiro com a mente? Você não tem poder para lutar com a mente, mas luta com ela, criando assim um padrão de animosidade em relação a si mesmo.

Não há duas mentes, há uma mente tentando se dividir em duas. Uma mente quer quebrar a disciplina e a outra quer manter a disciplina. Você pode encontrar essa divisão em todos. Quando essa divisão se torna maior, chamamos isso de esquizofrenia.

Este perigo foi claramente percebido pelas autoridades e mestres de Hatha Yoga. Portanto, eles disseram, primeiro disciplina o corpo. Eles explicaram o que queriam dizer com o corpo. Os elementos sutis (tattwas), os canais de energia (nadis), dentro do corpo devem ser purificados. O comportamento da força vital (prana), todo o sistema nervoso e as várias secreções do corpo devem ser adequadamente mantidos e harmonizados.

Depois disso, deve-se praticar mudras como vajroli, sahajoli, khechari, shambhavi, vipareeta karani e outros. Desta forma será possível desenvolver a meditação profunda. Essas práticas induzirão pratyahara e levarão a dharana, dhyana e samadhi.

Objetivo do Hatha

Yoga Para purificar a mente, é necessário que o corpo como um todo passe por um processo de purificação absoluta. Hatha yoga também é conhecido como a ciência da purificação, não apenas um tipo de purificação, mas seis tipos. O corpo deve ser limpo de seis maneiras diferentes para seis impurezas diferentes. Quando você limpa o corpo dessas impurezas, os nadis funcionam e os bloqueios de energia são liberados. Então as energias movem-se como frequências de ondas através dos canais dentro da estrutura física, movendo-se diretamente para o cérebro.

Machine Translated by Google

Portanto, consideramos o hatha yoga como a prática preliminar do tantra, raja yoga, kundalini yoga e kriya yoga. Quando os rishis descobriram a ciência do hatha yoga, eles não tinham em mente a terapia de yoga. Embora o yoga tenha provado ser muito eficaz no tratamento de muitas doenças impossíveis e incuráveis, o efeito terapêutico do yoga é apenas um subproduto e incidental.

O principal objetivo do Hatha Yoga é criar um equilíbrio absoluto das atividades e processos interativos do corpo físico, mente e energia. Quando esse equilíbrio é criado, os impulsos gerados dão um chamado de despertar para a força central (sushumna nadi) que é responsável pela evolução da consciência humana. Se o hatha yoga não for usado para esse propósito, seu verdadeiro objetivo será perdido.

A interação da energia interior

Para tornar o assunto claro, foi denominado hatha, ou seja, *ha* e *tha* yoga, uma combinação de dois mantras beeja. Foi explicado no hatha yoga que *ha* representa prana, a força vital, e *tha* representa a mente, a energia mental. Assim Hatha Yoga significa a união das forças prânicas e mentais. Quando ocorre a união entre as forças prânicas e mentais, ocorre um grande evento no homem. Este é o despertar da consciência superior.

Prana shakti, a força vital, e manas shakti, a força mental, são os dois criadores fundamentais. Cada objeto no universo, desde o menor átomo até a maior estrela, é composto por essas duas shaktis ou energias. Quando eles interagem um com o outro, quando a interação dessas duas shaktis ocorre, então a criação começa a se desdobrar. Quando as duas shaktis são separadas uma da outra, ou são dissolvidas de volta à sua fonte, então a criação é dissolvida. Esse é o grande *pralaya,* ou seja, a aniquilação total da matéria. No campo da física também eles falam na mesma linha.

Toda a matéria nesta criação está viva. Este é o primeiro ponto. Também é consciente. Este é o segundo ponto. Portanto, tudo tem consciência potencial e tudo está vivo.

Machine Translated by Google

Na ioga, vida e consciência são conhecidas como prakriti e purusha; no tantra eles são conhecidos como Shakti e Shiva. Em hatha yoga eles são chamados de ida e pingala; no taoísmo, yin e yang, e na física, matéria e energia. Eles têm seus próprios nomes em diferentes épocas, em diferentes filosofias. Este corpo físico como é visto é a percepção grosseira. Se você olhar para este corpo com olhos psíquicos, ou com os olhos de equipamentos eletrônicos especializados e sofisticados, talvez você entenda que ele também tem sua contraparte sutil.

O que acontece internamente sempre que você começa a pensar? Se você nunca pensou nisso, por favor, comece a pensar agora. O que é pensamento? O que acontece dentro de nós quando um pensamento está surgindo, e um pensamento está diminuindo, e quando um é substituído por outro, ou quando os pensamentos se interceptam? Isso é chamado de interação de shakti.

Harmonia entre as forças positivas/negativas

No hatha yoga existe o conceito de harmonizar as duas shaktis ou energias no homem, porque elas normalmente permanecem de forma desequilibrada e desarmonizada. Ou a shakti prana é predominante e a shakti mental é subserviente, ou a shakti mental é predominante e a shakti prana é subserviente. Devido a esse desequilíbrio, ocorrem doenças físicas ou se manifestam doenças mentais.

Quando o prana é subserviente à shakti mental, as pessoas são levadas a surtos de insanidade. Eles são internados em hospitais psiquiátricos e manicômios. Isso ocorre porque eles têm muita shakti mental e muito pouco prana shakti para equilibrá-la. Quando a shakti prana é predominante e a shakti mental é subserviente, então você encontrará pessoas ficando com raiva, brigando, criando guerras, causando assassinatos, cometendo crimes e todo tipo de comportamento violento. Este é o efeito do prana shakti desequilibrado.

O conceito em hatha yoga é, portanto, trazer uma harmonia entre essas duas grandes forças conhecidas como ida e pingala. No hatha yoga, em primeiro lugar, ocorre a purificação de todo o mecanismo corporal, o complexo físico.

Machine Translated by Google

Você deve sempre ter em mente que o corpo, a mente e o espírito não são três, eles são um. Em um nível de existência você vê o corpo. Em outro nível, você a percebe como a mente. Você nunca deve considerar o espírito como diferente do corpo e o corpo como diferente do espírito. Eles são um.

Transcendência através do treinamento

A base desse corpo é divina e, portanto, através das práticas de yoga, ocorre um processo de transmutação dos elementos físicos do corpo em elementos não físicos. A matéria é convertível em energia e vice-versa. Este é o conceito subjacente. Da mesma forma, este corpo é conversível em espírito e o espírito é conversível em matéria. Este é o eterno jogo de maya (poder da ilusão) e criação. Tem acontecido eternamente. Portanto, não há razão para que alguém pense que este corpo seja impuro e diga que não meditará. Esta é uma maneira muito pouco científica de pensar.

Temos exemplos na história, que você pode ou não acreditar, de grandes santos, que, no momento em que quiseram deixar esta existência terrena, transmutaram seu corpo em partículas de luz e depois desapareceram completamente. Não havia mais nada de seu corpo físico grosseiro. Este corpo não é apenas carne e osso, nem apenas medula e miríades de secreções, mas é uma manifestação grosseira da shakti muito sutil, polarizada em prana e manas shakti.

Portanto, no hatha yoga, antes de tudo, cuidamos do corpo e o purificamos por seis métodos. O ponto mais importante é que os nadis devem ser purificados para fins de meditação. Nosso corpo funciona ao longo de linhas muito simples. Assim como uma máquina produz resíduos, nosso corpo produz continuamente resíduos. Esses resíduos são de três tipos: muco, gás e acidez. Se limparmos o corpo internamente de tempos em tempos, os excessos desses três produtos metabólicos são removidos e sua formação é regulada e equilibrada. Então a saúde perfeita pode ser mantida.

Machine Translated by Google

É neste sentido que os shatkarmas são de grande importância. Limpar o corpo dos três tipos de desequilíbrio no sistema é um aspecto importante do hatha yoga e da terapia. No processo de hatha yoga, o treinamento total deve ser transmitido a todas as partes do corpo – nariz, coração, sistema respiratório, sistema circulatório e assim por diante. Por exemplo, o corpo deve ser libertado de qualquer comportamento errático do coração; o comportamento cardíaco tem que ser mudado. Como preliminar à meditação, deve haver mudança na resposta inconsciente do coração. Caso contrário, se você for um bom meditador e se concentrar em um ponto, no momento em que a meditação ocorrer, o comportamento coronário mudará e certamente o corpo terá que sofrer.

Não só isso, mas o sistema nervoso também deve ser treinado, pois é o portador dos impulsos através dos canais sensoriais e motores. Para que um fluxo ininterrupto de energia passe por todo o corpo é vital que todos os bloqueios sejam removidos, porque se não forem, então na meditação você terá todos os tipos de manifestações anormais.

Muitas pessoas que têm essas experiências dizem: “O que é tudo isso? A meditação deve ser cheia de beleza e serenidade; a meditação deve ser graciosa e muito atraente; não deve ser assustador ou irritante ou perturbador. Se é tão bonito quanto as flores e tão sereno quanto a lua cheia, então por que não o experimento assim?” Isto é o que eles dizem. A meditação é feliz. É bem-aventurança total, dentro e fora também, desde que a abordagem correta da purificação tenha sido feita.

Há outras pessoas que dizem: “Oh, eu sou espiritual. Não me importo com o corpo físico; Hatha Yoga só faz você pensar no corpo.” O que é esse absurdo? Quando você tem uma mente espiritual e se senta para meditar, então, quando a meditação estiver ocorrendo, você se tornará consciente de seu corpo com muita força. Você pode até ter que ir a um médico porque pode não ser capaz de controlá-lo. Transcender o corpo não significa simplesmente esquecê-lo. Você tem que purificá-lo. Portanto, esses seis kriyas de hatha yoga (neti, dhauti, basti, nauli, kapalbhati e trataka) são necessários para aspirantes espirituais.

Machine Translated by Google

A **concentração depende da purificação** Estes são os kriyas básicos de hatha yoga que tendem a purificar os padrões de energia e trazer um equilíbrio entre eles. Quando esses padrões estão bem sob controle, você pode forçar sua mente a se concentrar em um ponto.
Caso contrário, o que acontece quando você tenta se concentrar em um círculo? Você começa a obter uma imagem fraca de um círculo, mas depois começa a mudar sua forma. Torna-se alongado; torna-se oval; ele começa a se quebrar e começa a ficar completamente fora de ordem. Você não é capaz de formar uma imagem perfeitamente estável do círculo, porque a natureza dos pranas é a flutuação e a característica da mente é o movimento.

Prana nunca pode ficar imóvel. Os pranas estão sempre em movimento, e a mente também está sempre mudando. Essas duas energias altamente móveis precisam ser trazidas para um estado estável. Você mal pode imaginar o quão difícil é. A concentração é extremamente difícil. Você pode dizer qualquer coisa. Você pode dizer que pode se esquecer completamente de si mesmo, mas isso não é concentração. Você pode ser capaz de se orientar com facilidade entre as visões, mas isso não é concentração. A concentração é a consciência ininterrupta de um ponto em todos os momentos, como uma linha que se estende ao longe. Não quebra, não gira, não inverte, não é interceptado. É ininterrupto e estável. Uma ideia, a mesma ideia, nenhuma outra ideia, nenhum outro pensamento. Isso é concentração, e deve acontecer por si só.

Metamorfose do grosseiro ao sutil As duas forças da mente e do prana mantêm o ritmo da vida e da consciência. Este é um estágio da evolução, mas a humanidade ainda precisa evoluir ainda mais. Se a civilização não for construída ao longo de linhas evolutivas, então o homem terá que enfrentar o desastre, a morte e a extinção absoluta. Você não pode negar a evolução.

Tudo no universo está evoluindo, até as rochas. Se há metamorfose em todas as partes da criação, por que a consciência do homem não deveria também passar por esse estado de metamorfose?
A transformação é um fato científico.

Machine Translated by Google

Não é uma filosofia, fé ou credo. É o caminho da evolução, e dá sentido à vida. Este corpo físico sofre constantemente vários processos de transformação, que afetam cada uma das moléculas de sua substância material.

Agora as pessoas começaram a perceber que a matéria em sua forma final é energia. Portanto, teremos que reanalisar e redefinir o que é o corpo e até que ponto essa transformação pode ser efetivada. O corpo pode ser transformado em partículas de luz? Pense nisso em termos de ciência, não em termos de fé ou crenças que você teve (ou não teve) até agora.

Se este corpo pode passar por um estado de metamorfose, então qual é o caminho? A resposta é ioga. Através dos processos do yoga, o corpo torna-se tão sutil e puro que se transforma em um corpo yogue que não é afetado pela velhice e pela doença.

O Hatha Yoga é praticado para iniciar um processo neste corpo físico pelo qual as correntes prânicas e as forças mentais que interagem umas com as outras no esquema da vida e da existência podem ser transformadas. A menos que as moléculas físicas sejam transformadas, não adianta discutir compaixão ou unidade.

Um grande desafio está aberto para nós. Se a matéria em sua forma final é energia, então este corpo físico pode ser transformado em energia sólida através da prática sistemática das seis técnicas de limpeza do Hatha Yoga. Depois disso, asana e pranayama devem ser praticados.

União de mente e corpo é yoga

Um ponto importante que foi omitido pelos comentaristas é que hatha yoga não é apenas a união de prana e mente. Na verdade, significa a união do prana e da mente com o Ser. Agora vamos esclarecer isso. Na coluna existem três nadis principais conhecidos como ida, pingala e sushumna.

Nadi aqui não significa nervo. Não é um canal físico. Nadi significa fluxo, como o fluxo de eletricidade dentro de um cabo. Um fio carrega a força negativa e outro carrega a força positiva da eletricidade.

Machine Translated by Google

Assim, no hatha yoga, ida nadi representa a força negativa, o fluxo da consciência, pingala representa a força positiva, o fluxo da energia vital, e sushumna nadi representa a força neutra, o fluxo da energia espiritual.

A união, a conexão entre esses três fluxos ocorre no ajna chakra (o centro da sobrancelha). Portanto, vamos revisar o significado literal de hatha yoga. Comentaristas afirmaram que a união entre ida, pingala e sushumna é hatha yoga. Quando esta união ocorre, há um despertar instantâneo no mooladhara chakra na base da coluna.
Esta é a sede da energia primordial ou kundalini shakti. O despertar da kundalini é o assunto do hatha yoga. Através das práticas de hatha yoga, a união é alcançada. Como resultado dessa união, ocorre o despertar da kundalini. Quando ocorre o despertar, a Kundalini ascende aos reinos mais elevados da consciência e, finalmente, é estabelecida no chakra sahasrara, no topo da cabeça.

Quando a kundalini é estabelecida no sahasrara chakra, isso é chamado de yoga, não hatha yoga. Esta é a diferença entre yoga e hatha yoga. Yoga significa união de Shiva (consciência) e Shakti (energia). Shakti é energia kundalini; Shiva é a consciência suprema sentada no chakra sahasrara. Quando o despertar ocorre em mooladhara na base da coluna, então a kundalini começa a ascender.

Ela ascende através de sushumna, não através de ida e pingala. Sushumna é a estrada para Kundalini. Ele passa por vários chakras, às vezes de repente e às vezes muito lentamente. Quando se une com ida e pingala em ajna chakra, isso é chamado de hatha yoga.
Então, após esta primeira união, ele avança para o sahasrara chakra. Lá ele se une à consciência suprema, Shiva. Isso se chama yoga, que significa união definitiva. Portanto, o objetivo final do hatha yoga é experimentar o yoga.

Despertando energia

potencial O despertar de kundalini é um fato, mas mais importante do que isso é o despertar de sushumna. Muito mais real e importante é o despertar dos chakras. As pessoas não entendem essa dificuldade.

Machine Translated by Google

O despertar dos chakras deve ocorrer primeiro, porque os chakras são as junções através das quais a energia ou shakti é distribuída para 72.000 circuitos.

Se os chakras não estiverem funcionando adequadamente, se houver um bloqueio em algum lugar, a energia não poderá penetrar. Se a junção em algum lugar do seu prédio estiver com defeito, você não terá eletricidade lá.
Para todo o complexo pode haver muitos, muitos circuitos, não apenas um ou dois. Talvez todos estejam intactos, mas a conexão básica pode estar errada em algum lugar próximo ao interruptor principal. Então o que vai acontecer? Mesmo as junções que estão intactas não serão capazes de fornecer eletricidade. Assim, a purificação e o despertar dos chakras são essenciais. Isso pode ser realizado através da prática de pranayama.

Supondo que você tenha purificado os nadis por asana e pranayama, e que também tenha despertado os chakras por pranayama e alguns asanas, resta então o despertar de sushumna (o canal central).
Sushumna flui de mooladhara chakra (no circuito mais baixo) para ajna (o circuito mais alto) e é um nadi muito importante. A kundalini shakti desperta tem que passar por sushumna, mas se esta estrada permanecer fechada, a kundalini não pode penetrar além de mooladhara.
Portanto, antes de despertar Kundalini, sushumna deve ser despertado.

Controlando a mente controlando o prana Há outra diferença entre o sistema de raja yoga de Patanjali e o sistema tradicional de hatha yoga. Os autores dos textos de hatha yoga estavam muito conscientes da dificuldade em controlar as flutuações da mente. Você pode gerenciá-lo por algum tempo, mas ainda não será capaz de ter sucesso o tempo todo.

Então eles adotaram outro método. Os textos de hatha yoga afirmam muito claramente que, controlando os pranas, a mente é automaticamente controlada. Parece que o prana e a mente exercem influência um sobre o outro. Quando os pranas estão inquietos, isso afeta a mente e vice-versa.
Algumas pessoas acham mais fácil controlar a mente do que controlar o prana.

Machine Translated by Google

Talvez algumas pessoas possam ter sucesso, mas a maioria das pessoas não pode controlar a mente pela mente. Quanto mais eles tentam, mais a divisão cresce.

Há outro ponto importante a ser observado. Às vezes você está inspirado. Você se sente muito bem, muito unidirecionado, mas isso não acontece todos os dias. Portanto, os autores do hatha yoga abordaram outro tema: “Não se preocupe com a mente. Ignore isto. Pratique pranayama.”

Praticando pranayama corretamente, a mente é automaticamente conquistada. No entanto, os efeitos do pranayama não são tão simples de administrar. Cria calor extra no corpo, desperta alguns dos centros adormecidos no cérebro, pode alterar a produção de esperma e testosterona. Reduz a frequência respiratória e altera os padrões de ondas cerebrais. Quando essas alterações ocorrerem, talvez você não consiga lidar com isso. Portanto, o hatha yoga diz que os shatkarmas devem ser praticados primeiro.

O propósito de enfatizar o shatkarma é preparar uma base para as práticas superiores de pranayama. Shatkarma purifica todo o sistema e remove bloqueios nos caminhos de ida e pingala. Quando não há bloqueios mentais ou vitais, a respiração em ambas as narinas flui sistematicamente. Quando a narina esquerda flui, significa que ida está ativa e a mente é dominante. Quando a narina direita flui significa que a respiração em pingala está ativa e os pranas estão predominando. O fluxo da respiração em narinas alternadas indica o estado de equilíbrio dos sistemas nervosos simpático e parassimpático.

Se ida estiver fluindo e você estiver praticando meditação, você dormirá e seu cérebro produzirá ondas delta. Se a narina direita estiver fluindo e você estiver tentando meditar, seu cérebro produzirá ondas beta e você terá muitos pensamentos ao mesmo tempo. Quando ambas as narinas estão fluindo igualmente, isso significa que sushumna está fluindo. Quando sushumna flui, você pode meditar sem nenhuma dificuldade. O despertar de sushumna, fazendo sushumna nadi fluir, é o processo mais importante no yoga que precede o despertar de kundalini.

Machine Translated by Google

Dimensões do prana

Shat karma é a preparação para o pranayama. A maioria das pessoas pensa em pranayama como exercícios respiratórios, mas é muito mais. *Ayama* significa literalmente 'dimensão', não 'controle'. Então pranayama é praticado para expandir as dimensões do prana dentro de você.

Dentro de nós existem planos de existência, áreas de consciência, que estão em absoluta escuridão. Esses aviões são muito mais bonitos e criativos do que os que vivemos agora. No entanto, como vamos penetrá-los e iluminá-los? É inútil falar sobre os diferentes estágios da consciência. Você deve ser capaz de experimentá-los, mesmo quando experimenta o estado de sonhos ou sono. Quando a energia prânica é despertada e despertada através da prática de pranayama, ela circula para essas áreas escuras da consciência. Então o interior da cidade é iluminado e o homem renasce em uma nova dimensão de existência, uma nova área de experiência.

O aspecto prático Se

você deseja alcançar esta experiência transcendental, as práticas de hatha yoga e pranayama devem ser aperfeiçoadas. As regras e recomendações também devem ser observadas. Isso não significa abrir mão de todos os prazeres da vida, mas como você bem sabe, “você nunca pode ter seu bolo e comê-lo também”. Assim, uma vez que você decidiu entrar em outra dimensão da consciência, você deve estar pronto para sacrificar algumas dessas coisas que são definitivamente prejudiciais à prática de pranayama e hatha yoga. Portanto, lembre-se de que as práticas de hatha yoga, asana e pranayama destinam-se, em última análise, ao desenvolvimento da qualidade da consciência humana, não apenas da mente ou do corpo.

A filosofia é intelectual e você nunca pode alcançar o ponto de evolução através do intelecto. O intelecto torna-se uma barreira para o despertar espiritual, e temos que encontrar um meio poderoso de transcendê-lo. Hatha yoga é mais eficaz porque você está trabalhando no prana e ignorando a mente.

Machine Translated by Google

Hatha yoga é uma grande ciência que todos podem praticar de acordo com sua própria capacidade. Talvez não todas, mas pelo menos algumas técnicas podem ser praticadas todos os dias. As técnicas de Hatha Yoga, juntamente com asanas e alguns pranayamas, são suficientes para a maioria das pessoas. É necessário praticar primeiro esses membros preparatórios. Então você pode ir mais longe. Se a preparação for perfeita, não haverá necessidade de aprender meditação com ninguém. Uma bela manhã, enquanto pratica pranayama, sua mente será elevada a um novo reino de consciência.

O aspecto terapêutico

Hatha yoga é um método de preparação do sistema para o despertar espiritual, mas também é uma ciência muito importante da saúde. Desde os tempos antigos, tem sido usado por yogis e rishis para o alívio e eliminação de todos os tipos de doenças e defeitos. É verdade que as práticas exigem mais tempo e esforço por parte do paciente do que as terapias convencionais, mas em termos de resultados permanentes e positivos, além de economizar os enormes gastos com medicamentos, certamente valem mais a pena.

O que torna esse método de tratamento tão poderoso e eficaz é o fato de funcionar de acordo com os princípios de harmonia e unificação, e não de diversidade. Os três princípios importantes em que se baseia a terapia física e mental são os seguintes:

1. Conferindo saúde absoluta a uma parte ou sistema do corpo influenciando assim o resto do corpo.
2. Equilibrar os pólos de energia positiva e negativa (ida/pingala, prana/apana).

3. Purificar o corpo dos três tipos de resíduos (doshas).

Se você tiver quinze relógios de pêndulo juntos na mesma parede, todos com pêndulos de comprimento e peso idênticos, notará que depois de algum tempo todos os pêndulos ficam sincronizados em seus movimentos. Isso ocorre muito naturalmente de acordo com a lei dos ritmos e vibrações mútuos.

Machine Translated by Google

Neste corpo físico, os vários órgãos e sistemas têm suas próprias funções a desempenhar. Mas deve haver uma coordenação completa entre eles. Se algum dos órgãos ou sistemas do corpo não for capaz de se coordenar entre si, isso significa que não um, mas todos os sistemas e órgãos estão desequilibrados. Assim, em qualquer doença, seja física ou mental, todo sistema está fora de coordenação.

De acordo com a lei dos ritmos mútuos, tudo o que você precisa fazer para recuperar a saúde de todo o sistema é trazer um órgão ou sistema para um estado de saúde. Então todos os outros naturalmente seguirão o exemplo.

A má saúde de um sistema cria problemas de saúde no resto dos dois. Você não pode dizer que seu estômago está ruim e todo o resto está bem. Portanto, uma pessoa doente com várias doenças geralmente deve receber tratamento para apenas uma delas. Se você é capaz de criar saúde em um sistema deste corpo, gradualmente todo o corpo começa a melhorar.
É assim que a terapia de hatha yoga deve ser prescrita.

A maioria dos professores de ioga hoje, no entanto, não segue esse sistema. Dependendo de seu conhecimento de diagnóstico médico, eles fazem uma lista muito longa de práticas – uma para constipação, outra para sangramento nasal, outra para outra coisa. Eles pensam que ensinando a uma pessoa doente várias técnicas de hatha yoga para suas diferentes doenças, ela ficará melhor.
Seu sistema é baseado no conceito popular de que várias doenças pertencem a diferentes grupos, o que não leva em consideração a inter-relação de todos os órgãos e sistemas.

A conservação de energia neste corpo físico é outro aspecto importante da saúde que tem sido ignorado pela maioria das ciências da cura. Demos tanta importância à nutrição, mas perdemos a verdadeira fonte de energia, que é inerente. Essa energia é algo como cargas elétricas positivas e negativas pulsando por toda parte. O equilíbrio correto dessas formas opostas de energia cria uma boa saúde. Sempre que esses fluxos positivos e negativos são suprimidos, bloqueados, dissipados ou mal distribuídos, a doença inevitavelmente resulta.

Machine Translated by Google

Os diferentes órgãos e sistemas do corpo não subsistem meramente de alimentos e vitaminas. A principal fonte de energia na vida são essas cargas positivas/negativas ou positivas/negativas. Portanto, a ciência da harmonia física e mental é conhecida como hatha yoga.

A terapia física e mental é uma das conquistas mais importantes do Hatha Yoga. Até agora, o hatha yoga teve sucesso em doenças como asma, diabetes e pressão arterial, onde a ciência moderna não conseguiu.

Além disso, o hatha yoga tem se mostrado muito eficaz em casos de epilepsia, histeria, reumatismo e muitas outras doenças de natureza crônica e constitucional. De fato, descobrimos que a maioria das doenças de natureza crônica e constitucional pode definitivamente ser revertida por meio do hatha yoga.

As doenças psíquicas e mentais de que padecem os seres humanos não passam de um estado de desarmonia no sistema energético. Para aliviá-los, teremos que dar uma nova olhada em nosso corpo e ampliar a dimensão da ciência médica moderna. Teremos que redefinir o corpo, a classificação da doença e o sistema de diagnóstico.

O que está sendo descoberto mais recentemente é que asana e pranayama são formas mais poderosas e eficazes de controlar todo o corpo.

Eles são os primeiros passos para nos permitir não apenas alterar os mecanismos de um elemento, mas ganhar controle sobre a estrutura total do cérebro e da mente, o sistema de controle que nos permite direcionar todos os aspectos de nossas vidas e a energia dentro de nós. este.

O verdadeiro propósito do Hatha Yoga

Nos últimos quarenta anos, o hatha yoga foi aceito como ciência terapêutica em todo o mundo e muitos estudos científicos foram realizados neste campo. Hoje ensinamos yoga às pessoas porque é muito necessário. O homem adoeceu e a ciência médica não é capaz de enfrentar o desafio. Hatha yoga, no entanto, tem ajudado a todos.

Portanto, não queremos desencorajar esse aspecto, mas ao mesmo tempo não devemos esquecer o que o hatha yoga realmente representa.

Machine Translated by Google

Atrás de cada homem doente há um homem espiritual. Atrás de um diabético há um iogue. Atrás de um homem que sofre de depressão há um aspirante. Quando um paciente vier pedir ajuda, ensine-o ioga e faça-o melhorar. Trate sua doença, mas não pare por aí. Leve-o mais longe no domínio espiritual da vida.

Este é o erro que a maioria dos professores de ioga cometem no Ocidente. Eles apenas pegam um paciente com artrite, reumatismo ou insônia, ensinam alguns exercícios e pronto. Hatha yoga não tem sido usado para tratar a personalidade total. É por isso que os professores não são capazes de elevar o nível de seus alunos. Apenas melhorar a saúde física não é suficiente. A saúde mental também deve melhorar, a natureza deve mudar, a personalidade deve mudar, o quadro psicológico e psíquico também tem que mudar. Você não deve apenas sentir a liberdade da doença, mas a liberdade da escravidão e dos caprichos da mente. Agora, chegou a hora em que os professores em todas as partes do mundo devem entender e transmitir o verdadeiro espírito do Hatha Yoga.

Machine Translated by Google

अथ प्रथमोपदेशः

Capítulo um

Asana

Machine Translated by Google

अथ हठयोग प्रदीपिका

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

Saudações ao glorioso guru primordial (original), Sri Adinath, que instruiu o conhecimento do hatha yoga que brilha como uma escada para aqueles que desejam ascender ao estágio mais alto do yoga, o raja yoga.

Sri Adinath é um dos nomes dados ao Senhor Shiva, que é a consciência cósmica suprema. No tantra existe o conceito de Shiva e Shakti.
Shiva é a consciência eterna do cosmos e Shakti é seu poder criativo. A consciência cósmica ou espírito universal é conhecida por muitos nomes. Na filosofia Samkhya é Purusha, no Vedanta é Brahman. Os Shaivites chamam de Shiva, os Vaishnavites chamam de Vishnu.

Machine Translated by Google

É um e o mesmo, e a fonte original da qual a criação e os seres sencientes evoluíram. É esse poder que reside em todos. Essa força é conhecida como o guru porque quando a percepção de sua existência surge, ela tira a pessoa da escuridão da ignorância para a luz da realidade. A seita de iogues Nath a chamava de Adinath, mestre ou protetor primordial.

Swatmarama, o autor deste texto, pertencia à seita Nath, portanto ele respeita Shiva na forma de Adinath. Todo conhecimento, sem exceção, emana da consciência cósmica. Tantra e todos os ramos do yoga vieram dessa fonte, e tradicionalmente o expositor é conhecido como Shiva. As escrituras em sânscrito sempre começam com “Saudações ao Supremo estado de Ser”. No entanto, o *Avadhoota Gita,* que é vedantista em filosofia, oferece outro ponto de vista.

Dattatreya diz: “Como devo saudar o Ser sem forma, indivisível, auspicioso e imutável, que preenche tudo isso com Seu Ser e também preenche o Ser com Seu Ser? Shiva, o Absoluto, está sempre sem branco e outras cores. Este efeito e causa são também o Shiva supremo. Eu sou assim o puro Shiva desprovido de qualquer dúvida. Ó amado amigo, como devo me curvar ao meu próprio Ser em meu Ser?”

Poucas pessoas chegaram a este estágio de evolução, portanto, a primeira coisa que você deve sempre lembrar antes de iniciar qualquer prática espiritual é que a força cósmica está guiando toda ação e que você é o instrumento dessa força. Tanto no Oriente como no Ocidente, a tradição é a mesma. Primeiro você presta seus respeitos e depois pede orientação. Quando as criancinhas rezam à noite, elas primeiro se lembram de seus pais e responsáveis, aqueles que as protegem. Da mesma forma, o aspirante espiritual se lembra de sua humilde posição em relação à poderosa força cósmica.

Na Índia existe uma antiga tradição de se prostrar diante do guru, quer esteja adorando sua forma física ou cósmica. Isso é feito antes de empreender qualquer trabalho para que o poder divino possa ser evocado. Ele age como um *sankalpa,* ou resolução, constantemente lembrando a pessoa de seu objetivo final e seu propósito na vida – alcançar o mesmo

Machine Translated by Google

Estado de ser. Tais saudações e prostrações não são apenas um reconhecimento da superioridade de um ser superior, mas um ato feito com sinceridade, com motivos puros, que envolve oferecer todo o ser com amor, fé e devoção. Isso é chamado de *shraddha.* Quando Yogi Swatmarama saúda Adinath, ele está reconhecendo que o conhecimento revelado nos próximos slokas é devido à glória do guru e não às suas próprias realizações pessoais. Há humildade, ausência de ego ou senso de 'eu', e isso é extremamente importante para alcançar um estado mais elevado de consciência.

Yogi Swatmarama continua explicando que o hatha yoga deve ser utilizado como um meio de se preparar para o raja yoga, o estado supremo do yoga. A palavra hatha é composta de duas raízes sânscritas, ha e tha. *Ha* significa 'sol' e *tha* significa 'lua'. Isso é simbólico das forças de energia gêmeas que existem em tudo. Hatha representa as forças da mente e prana ou vitalidade, que constituem o corpo e a mente. A lua é a energia mental de chitta. É a força sutil que está relacionada com as camadas mentais. A força prânica é como o sol, dinâmica e ativa. Os dois criam as extremidades da introversão e da extroversão. É a prática do hatha yoga que permite que as flutuações entre essas duas energias se tornem harmoniosas e unificadas em uma força.

No corpo existem vias específicas para a canalização dessas duas forças. Assim como em um circuito elétrico você tem fios adequados para a condução de correntes de energia elétrica positiva/negativa, da mesma forma, existem canais de energia dentro da estrutura do corpo. Estes são conhecidos como *nadis. Nad* significa 'fluxo'. A energia mental viaja ao longo de ida nadi, que governa o lado esquerdo do corpo. A energia prânica viaja através de pingala nadi e esta governa o lado direito do corpo. Os efeitos positivos e negativos dessas energias foram equiparados ao sistema nervoso parassimpático e ao sistema nervoso simpático. No entanto, embora haja uma relação definida entre os nadis e o sistema nervoso, eles não são a mesma coisa.

Machine Translated by Google

Se essas duas energias fluindo separadas, prana e chitta, puderem ser unificadas, isso cria uma condição adequada para kundalini, ou energia espiritual, despertar e ascender pela passagem do meio, sushumna nadi. Hatha Yoga é o processo de estabelecer perfeito equilíbrio físico, mental, emocional e psíquico através da manipulação das energias do corpo. É através do Hatha Yoga que a pessoa se prepara para a experiência espiritual superior.

Todo o ser, a partir do corpo físico, deve ser refinado e fortalecido para que possa atuar como um meio para a força cósmica superior. O sistema de hatha yoga foi, portanto, projetado para transformar os elementos grosseiros do corpo para que possam receber e transmitir uma energia muito mais sutil e poderosa. Se o corpo não estiver preparado para esta forma superior de energia, seria como colocar 200 volts de eletricidade em uma máquina que só tem capacidade para utilizar 6 volts. A máquina definitivamente 'queimaria'. Assim, o hatha yoga prepara sistematicamente o corpo, a mente e as emoções, para que não haja dificuldades quando o aspirante estiver passando por estados mais elevados de consciência.

Tradicionalmente, o hatha yoga consistia apenas em seis kriyas conhecidos como shatkarmas. Estas eram as práticas de dhauti, basti, neti, trataka, kapalbhati e nauli. Mais tarde, o hatha yoga também passou a incluir asana, pranayama, mudra e bandha, e os shatkarmas foram praticados posteriormente por praticantes avançados. Através dessas práticas, a consciência pode ser elevada sem ter que entrar em confronto direto com a mente. Através do hatha yoga você regula as secreções do corpo, os hormônios, a respiração, as ondas cerebrais e o prana; então a mente automaticamente se torna harmoniosa. Hatha yoga é o meio e raja yoga é o objetivo. Hatha yoga é a escada que leva ao raja yoga. Uma vez que o sadhaka atinge o estágio de raja yoga, o hatha yoga deixa de ser necessário para ele.

Machine Translated by Google

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

Prostrando-se primeiro ao guru, Yogi Swatmarama instrui o conhecimento do hatha yoga apenas para (raja yoga) o estado mais elevado do yoga.

Prostrando-se primeiro ao guru, Yogi Swatmarama indica que ele é apenas uma ferramenta de transmissão para o conhecimento que deve ser transmitido. Também é enfatizado que o hatha yoga deve ser praticado com o único propósito de se preparar para o estado mais elevado de raja yoga, ou seja, samadhi.

Originalmente, um sadhaka praticava hatha yoga por muitos anos para se preparar para o despertar de kundalini, ou em termos de raja yoga, para a experiência de samadhi. No entanto, nos últimos cinquenta anos, com o renascimento do yoga no Ocidente, parece que o verdadeiro objetivo do hatha yoga foi esquecido ou até mesmo completamente esquecido.
Hoje, a ioga é geralmente praticada para melhorar ou restaurar a saúde, reduzir o estresse, prevenir o envelhecimento do corpo, construir o corpo ou embelezá-lo. Hatha yoga cumpre esses objetivos, mas deve-se ter em mente que eles certamente não são o objetivo.

À medida que a pessoa pratica as técnicas de hatha yoga, seu potencial físico e mental começa a aumentar e se desenvolver. Sabemos que o homem utiliza apenas um décimo de sua capacidade cerebral total. Isso significa que nove décimos estão adormecidos, esperando para serem postos em ação.
A ciência chama o cérebro adormecido de 'área silenciosa'. Pouco se sabe sobre sua capacidade, mas os neurologistas dizem que tem algo a ver com a capacidade psíquica do homem. Após longa e árdua prática de yoga, o potencial psíquico se manifesta, talvez na forma de clarividência, clariaudiência, telepatia, telecinese, cura psíquica etc. Estes são chamados *siddhis* ou 'perfeições'. Algumas pessoas as consideram uma grande conquista, mas são apenas manifestações temporárias que podem até impedir o progresso espiritual. O objetivo de toda sadhana yogue é descobrir e experimentar o espírito universal interior, e se

Machine Translated by Google

os siddhis são satisfeitos, eles nos afastam da experiência suprema. Portanto, eles são melhor ignorados, pois não são o fruto desejado do Hatha Yoga.

Embora a prática regular de hatha yoga possa trazer muitas mudanças maravilhosas e resultados desejados, é essencial lembrar que são apenas efeitos colaterais. Hatha yoga não está sendo ensinado por si só, para fins terapêuticos, ou para ganhar poderes mundanos ou psíquicos, e isso é algo que o praticante de hatha yoga deve sempre ter em mente.

Machine Translated by Google

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।
हठ प्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः॥ ३ ॥

O estado mais elevado de raja yoga é desconhecido devido a equívocos (escuridão) criados por ideias e conceitos variados. De boa vontade e como uma bênção, Swatmarama oferece luz sobre hatha yoga.

Existe um provérbio: “Muitos sábios, muitas opiniões”. O objetivo mais elevado do yoga é alcançar o kaivalya, o ponto em que o raja yoga culmina. Em última análise, todas as práticas espirituais e ramos do yoga levam a esse estado, mas existem tantas maneiras de alcançar a meta quanto há indivíduos no mundo. Se tentarmos seguir e acreditar que todo caminho é aplicável a nós mesmos, nunca alcançaremos a experiência final.

O método individual de uma pessoa tem que ser sistemático. Quer se pratique karma yoga, bhakti yoga, kriya yoga, jnana yoga, zen budismo ou uma combinação de algumas técnicas variadas, é preciso ter um sistema ordenado e esse sistema deve ser seguido do começo ao fim, sem divergir e tentar outros sistemas e gurus ao longo do caminho. Acreditar em um sistema, segui-lo por um tempo e depois deixá-lo para outro, não leva a lugar algum.

Yogi Swatmarama oferece hatha yoga para que as pessoas possam ser guiadas por um caminho seguro. A palavra 'ofertas' ou *kripakara* deve ser notada. *Kripa* significa 'bênção', e uma bênção só pode ser dada por alguém com realização espiritual. Pode-se dizer que o hatha yoga vem na forma de uma 'graça salvadora' para aqueles que estão tropeçando na escuridão. Swatmarama não está pregando ou propagando, mas mostrando humildemente um caminho que pode ser mais fácil para a pessoa comum seguir para se aproximar do raja yoga.

Machine Translated by Google

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥

Yogi Matsyendranath conhecia o conhecimento de hatha yoga. Ele o deu a Gorakhnath e outros, e pela graça deles o autor (Swatmarama) o aprendeu.

Neste e nos próximos quatro versos, Yogi Swatmarama mostra a linhagem dos siddhas do hatha yoga. Gorakhnath, que provavelmente era o guru de Swatmarama, pertencia a uma seita de ioga muito popular chamada *Nath panth. Nath* é um termo geral que significa 'mestre'. Os membros da seita Nath são comumente chamados *de kanphata yogis. Kanphata* significa 'orelha dividida' e refere-se à prática única dos iogues de furar a cartilagem das orelhas para a inserção de brincos enormes.

Acredita-se que a seita Nath surgiu em meados do século VII, quando a influência dos tantra shastras prevalecia em toda a Índia, e o yoga estava associado à magia negra e feitiçaria. A seita Nath foi estabelecida para salvar a sociedade das práticas hediondas que estavam sendo realizadas em nome da espiritualidade. Existem muitas histórias interessantes sobre como a seita foi originalmente formada.

Uma crença comum é que, para evitar o declínio da espiritualidade, Vishnu e Mahesh tomaram as encarnações de Gorakhnath e Matsyendranath para propagar a mensagem do yoga.

Embora Adinath, que encabeça a linhagem de Naths, possa ter sido um iogue que precedeu Matsyendranath, ele é geralmente identificado com Shiva, e com seu nome no topo da lista, isso indicaria que as origens da seita podem ser rastreadas. para o maior dos yogis, Senhor Shiva.

De acordo com uma história nos Puranas, o Senhor Shiva estava instruindo Parvati nos sadhanas secretos do yoga enquanto estava à beira-mar.

Um grande peixe ouviu tudo o que foi dito e desse peixe nasceu o onisciente Matsyendranath. Daí seu nome é *Matsya-indra* ou 'senhor dos peixes'.

Machine Translated by Google

Há também muitas histórias sobre o nascimento de Gorakhnath. Diz-se que quando Matsyendranath estava implorando por comida como um parivrajaka, ele encontrou uma mulher que lamentou para ele sua aflição de não ter um filho. Matsyendranath deu-lhe um pouco de siddha vibhooti e disse-lhe que se ela comesse, obteria um filho. A mulher não comeu a substância, mas a jogou sobre uma pilha de esterco de vaca. Doze anos depois, quando Matsyendranath estava passando pela mesma aldeia, ele a chamou para ver a criança. A mulher contou ao iogue o que havia feito e ele pediu para ser levado ao local onde ela havia lançado o vibhooti. Ele chamou o nome de 'Gorakhnath' e imediatamente um radiante rapaz de doze anos emergiu da pilha de esterco de vaca.

Gorakhnath tornou-se o discípulo obediente de Matsyendranath e mais tarde tornou-se um expositor de hatha yoga e o fundador da seita Nath. Ele era um guru realizado, creditado com a realização de muitos milagres. Os membros da seita Nath eram tidos em alta estima por causa de suas penitências severas, estilo de vida iogue austero e a realização de muitos siddhis.

O efeito dos Nath yogis foi sentido em todo o velho mundo. Grandes iogues Nath viajaram pela Pérsia, Afeganistão e todo o Oriente Médio e Extremo Oriente. Sua influência foi sentida em toda a Índia e Nepal e particularmente em torno de Gorakhpur e da fronteira nepalesa. Até hoje, os Nath yogis ainda podem ser encontrados na Índia, embora poucos tenham a mesma reputação dos mestres originais.

Machine Translated by Google

श्रीआदिनाथमत्स्येंद्रशाबरानंदभैरवाः ।
चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ ५ ॥

मंथानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कंथडिः ।
कोरंटकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचंडीश्वराह्वयः ॥ ७ ॥

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिंटिणिः ।
भानुकी नारदेवश्च खंडः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।
खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्माण्डे विचरंति ते ॥ ९ ॥

Sri Adinath (Shiva), Matsyendra, Shahara, Anandabhairava, Chaurangi, Mina, Goraksha, Virupaksha, Bileshaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buda, Ranthadi, Korantaka, Surananda, Siddhipada, Charapati, Kaneri, Pujyapada, Nityanath, Niranjan, Kapali, Bindunath, Kakachandishwara, Allama, Prabhudeva, Ghodacholi, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika. (5-8) *mahasiddhas (grandes mestres), tendo conquistado o tempo (morte) pela prática de hatha yoga, vagam pelo universo. (9)*

Esses mahasiddhas, tendo alcançado o objetivo do yoga, libertaram suas próprias personalidades do ciclo de nascimento e morte no mundo físico. Sendo jivanmuktas, liberados ainda nos confins da prakriti, sua vontade é suficientemente forte para capacitá-los a fazer qualquer coisa, em qualquer lugar e a qualquer hora. Esta é uma das vantagens de estar além dos limites do tempo e eventualmente do espaço.

Mahasiddhas são grandes seres que alcançaram poderes através da perfeição do sadhana. Em sânscrito, a palavra *sadhana* significa 'praticar' e, portanto, o praticante é conhecido como *sadhaka.* O que ele pratica é conhecido como sadhana. O objeto da prática é conhecido como *sadhya,* e quando o sadhana amadurece, os resultados alcançados são conhecidos.

Machine Translated by Google

como siddhis. Muitas vezes, a palavra siddhi é interpretada como significando realização psíquica, mas, de acordo com raja yoga, significa perfeição da mente, e sadhana significa treinar e aperfeiçoar a mente bruta.

No que diz respeito aos siddhis, há oito principais que um sadhaka deve dominar antes de ser chamado de siddha:

1 *Anima* – a capacidade de se tornar tão pequeno quanto um átomo
2 *Laghima* – a capacidade de se tornar sem peso
3 *Mahima* – a capacidade de se tornar tão grande quanto o universo
4 *Garima* – a capacidade de se tornar pesado
5 *Prapti* – a capacidade de chegar a qualquer lugar
6 Prakamya – a capacidade de ficar debaixo d'água e manter o corpo
e juventude
7 Vashitva – controle sobre todos os objetos, orgânicos e inorgânicos 8
Ishatva – a capacidade de criar e destruir à vontade.

Um mahasiddha se torna onipresente e onipotente porque purificou e aperfeiçoou o funcionamento de seus corpos físico e prânico através do domínio do hatha yoga e transcendeu as limitações normais da mente ao percorrer o caminho do raja yoga. Para alguém imerso na mente comum como a conhecemos, um conceito como a transcendência das barreiras do tempo e do espaço parece impossível. A mente humana tem suas limitações e não é de forma alguma perfeita e infalível. No entanto, como afirmam os *Yoga Sutras* de Patanjali, a mente imperfeita pode tornar-se mais perfeita e eficiente através da prática do sadhana.

Nossos cientistas atuais reconhecem o fato de que o homem está utilizando apenas um décimo de seu poder cerebral total. Se você considerar tudo o que o homem realizou nos campos da ciência e tecnologia, etc., utilizando apenas um pequeno compartimento do cérebro, você pode ter uma ideia do quanto pode ser possível com o desenvolvimento dos nove centros silenciosos do cérebro. À medida que a mente se expande, ela aumenta em poder e todas as barreiras físicas são transcendidas.

Machine Translated by Google

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।
अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १० ॥

Para aqueles continuamente temperados pelo calor de tapa (os três tipos de dor - espiritual, ambiental e física) hatha é como o eremitério que protege do calor. Para aqueles sempre unidos no yoga, hatha é a base agindo como uma tartaruga.

Através da prática de hatha yoga, todo o seu ser se torna apto e forte, como um abrigo contra os efeitos das dores que surgem na vida. A palavra sânscrita tapa tem dois significados: um é 'aquecer', o outro é 'dor'. A dor em si é um tipo de calor. Tempera e aquece a mente, as emoções e o corpo físico. A dor é de três tipos: adhyatmik, 'espiritual', adhidevik, 'natural/ambiental' e adhibhautik, 'física'. Enquanto sentirmos a separação de nossa verdadeira

identidade, sempre sofreremos espiritualmente. Adhyatmik tapa é o que vem de viver sem a realização do ser interior, e é essencial para que nos esforcemos por uma experiência mais pura. A dor trazida por circunstâncias naturais também é inevitável. O curso da natureza sempre traz algum desequilíbrio climático ou geológico como enchentes, secas, tremores de terra, ventos, tempestades, etc. que afetam o equilíbrio das funções do corpo, e geralmente perturbam o funcionamento normal da vida. Os negócios são afetados, o crescimento das colheitas é afetado e muitas coisas também. Em terceiro lugar, há o sofrimento físico. A natureza continuamente testa o corpo, às vezes por um desequilíbrio de bactérias, às vezes por acidentes, ou às vezes por choques mentais e emocionais.
Portanto, é essencial que o hatha yogi se prepare, não apenas fisicamente, mas também mentalmente, emocionalmente e psiquicamente, de tal forma que possa permanecer inalterado por esses três tipos de temperamento externo.

O corpo e a mente devem ser estruturados de tal forma que não sejam afetados pelas circunstâncias mundanas dos eventos mundanos. Desta forma, o corpo/mente torna-se como uma tartaruga que pode estender seus membros

Machine Translated by Google

quando necessário ou recuar para a proteção de sua casca dura quando ameaçado. Os membros simbolizam os sentidos externos, que devem ser exteriorizados quando necessário, mas que, ao nosso comando, podem ser interiorizados e não afetados pelos acontecimentos externos do mundo.
Para aperfeiçoar essa condição, Swatmarama nos aconselha a praticar hatha yoga porque isso possibilitará tal força e controle do corpo e da mente.

A simbologia da tartaruga é muito significativa. Diz-se que a criação do mundo que conhecemos repousa sobre a tartaruga. É um emblema de resistência paciente. Segundo a mitologia hindu, quando a dissolução do universo começou a ocorrer, a terra perdeu seu apoio e foi ameaçada de destruição. O Senhor Vishnu veio em socorro e se manifestou na forma de uma tartaruga, sustentando a terra nas costas.
Assim a terra foi salva.

É claro que essa lenda não deve ser interpretada literalmente. É a explicação do que acontece durante o processo de criação e evolução, tanto externa quanto internamente, e do movimento de volta ao centro do ser. À medida que a consciência individual se aproxima do eu real, os suportes dos quais a mente depende, ou seja, os sentidos e o mundo sensorial, tornam-se menos influentes. A consciência pode cair no vazio se a mente se dissolver completamente sem ter uma base para se apoiar. A preservação da mente e do corpo deve ocorrer quando a consciência se move para estados mais elevados. Os sentidos devem ser condicionados a retrair e estender à vontade. O conceito de Vishnu é um aspecto da existência que liga o prana e a consciência ao corpo físico e à criação.

De acordo com o *Tantraraja Tantra,* existem quatro tipos de koorma, 'tartaruga', conhecidos como *para, deshagata, gramaga* e *grihaga.*
Para koorma é aquilo que sustenta a terra, os países deshagata, as aldeias gramaga e as famílias individuais grihaga. O versículo 88 diz: “Aquele que faz japa sem conhecer koormasthiti (a posição de koorma) não apenas falha em obter o fruto disso, mas encontra a destruição”.

Machine Translated by Google

Para experimentar um estado de existência mais elevado ou mais puro e ainda manter o corpo/mente no reino grosseiro para que a consciência possa retornar, temos que estar preparados. O corpo e os sentidos devem ser treinados de tal forma que a consciência seja capaz de se retirar e voltar novamente para continuar as experiências sensoriais. Hatha yoga é o processo através do qual o corpo se torna como uma tartaruga para que a forma externa não seja o local de reprodução da doença e da desarmonia, mas sim uma cobertura protetora.

Machine Translated by Google

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

Hatha yoga é o maior segredo dos yogues que desejam atingir a perfeição (siddhi). De fato, para ser frutífera, deve ser mantida em segredo; revelado torna-se impotente.

Este sloka é típico de qualquer shastra yogue que exponha o conhecimento superior, ou seja, a ciência deve ser mantida para si mesmo. O que quer que um sadhaka ganhe ou alcance durante o período de sadhana deve ser um assunto privado. Isso pode parecer um pouco fora de contexto, pois o próprio livro parece estar revelando os segredos das práticas, mas, de fato, quando você aprende sob a orientação de um guru, descobrirá que Swatmarama apenas declarou o essencial como diretrizes para a prática de asana etc., para que a ciência do hatha yoga seja preservada para a humanidade.

Originalmente, Gorakhnath havia escrito muito sobre hatha yoga na forma de prosa e poesia. Tradicionalmente, um shastra deve estar em sânscrito; dialetos locais não são aceitos como obras autênticas. Portanto, Swatmarama continua o trabalho original de Gorakhnath. O que foi dado aqui é o sistema de hatha yoga sem muita elucidação. Cabe ao praticante descobrir de seu guru o que está realmente envolvido. Swatmarama não está defendendo a realização de um sadhana em particular; ele apenas anotou o sistema e delineou os métodos corretos de prática. Seu sadhana específico é entre você e seu guru. Quando seu sadhana é dominado, o resultado é siddhi ou perfeição, e tudo o que você conseguiu aperfeiçoar é sua própria realização e o que o guru permitiu que você se tornasse.

Gorakhnath costumava dizer a seus discípulos que hatha yoga é a ciência do corpo sutil. É o meio pelo qual a energia do corpo pode ser controlada. Ele disse que hatha é o meio de controlar os dois principais canais de energia das correntes positivas/negativas.

Machine Translated by Google

A natureza positiva/negativa da energia existe em cada parte do nosso ser. Hatha yoga não só traz um equilíbrio na energia, mas também na dualidade da mente, e entre a natureza inferior e a mente superior, entre a alma individual e o espírito universal. Envolve você e o atma, então por que trazer mais alguém para a cena?

No *Shiva Samhita* é dito que o praticante deve manter sua prática em segredo “assim como uma esposa virtuosa mantém suas relações íntimas entre ela e seu marido quietas”. Isso desenvolve o amor entre marido e mulher. Da mesma forma, se você tem algum respeito por seu próprio amado, o puro atma, qualquer experiência e poder que lhe sejam concedidos é assunto seu e deve ser cultivado em particular.

Este é um processo puramente lógico e científico. Quando você tem uma pequena luz acesa em uma sala à noite, toda a sala fica iluminada. Se você levar sua pequena luz para o vasto espaço aberto, a luz é engolida pela noite e absorvida na escuridão. O mesmo princípio se aplica ao poder adquirido através de seu sadhana. O poder pode iluminar sua própria consciência, mas exibido e dissipado na magnitude do mundo exterior, perde força.

Sadhana é como uma semente e os siddhis são como flores. Se você quer que uma semente germine você tem que deixá-la no solo. Se você desenterrar para mostrar a seus amigos e vizinhos como está progredindo, não crescerá mais, morrerá. Da mesma forma, o siddhi é apenas o ponto de germinação do seu sadhana. Se você está tentando cultivar a consciência totalmente desabrochada do atma, você terá que agir corretamente. Sadhana não é uma aula de biologia onde você desenterra a planta para investigar suas raízes. Sadhana envolve o crescimento de seu próprio espírito e é como o processo de dar à luz. Quando um feto está crescendo no útero, não podemos espiar o estágio intermediário de seu desenvolvimento, temos que esperar pelo produ

Manter sadhana e siddhis protegidos tem um poderoso efeito psicológico. Se você fala e exibe suas realizações, o senso de 'eu' ou ego se torna muito agudo. Eu alcancei, tive essa experiência, ou posso fazer isso. Se você quer experimentar cósmica

Machine Translated by Google

consciência, ego ou ahamkara é a maior barreira. Siddhis nunca duram muito, eles são impermanentes. Após um certo estágio de evolução, eles desaparecem. Se você se associar com a sensação de que 'eu' aperfeiçoei isso e aquilo, você esperará ser capaz de realizar uma grande façanha e os outros também. Você estará vivendo para atender às expectativas dos outros, caso contrário, eles não pensarão que você é ótimo.
Um dia, quando o siddhi o deixar, como você vai lidar com a situação? Na vida espiritual é muito importante manter o ego sob controle.

A maioria dos grandes santos e siddhas que tinham poderes raramente os exibiam. Só as pessoas que viviam muito próximas a eles conheciam sua grandeza. Muitos siddhas que demonstraram seus poderes foram perseguidos, por exemplo, Cristo. Portanto, para o seu próprio bem e para o bem dos outros, diz-se, como um aviso ao invés de um mero conselho, que sadhana e siddhis devem ser mantidos em segredo.

Machine Translated by Google

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२ ॥

O hatha yogi deve viver sozinho em um eremitério e praticar em um lugar do comprimento de um arco (um metro e meio), onde não haja perigo de rochas, fogo ou água, e que esteja em um reino virtuoso e bem administrado. (nação ou cidade) onde boas esmolas podem ser facilmente obtidas.

Aqui Yogi Swatmarama delineou a situação ideal para o sadhana hatha yoga e a localização do eremitério que o sadhaka deve estabelecer. No entanto, devemos lembrar que nos dias de Yogi Swatmarama, toda a estrutura da sociedade e o modo de vida eram muito diferentes do que vemos hoje em dia. É duvidoso que um país verdadeiramente justo ainda exista hoje, tão poucos países permitem o crescimento do espírito. Com a influência da política moderna, todos estão mais interessados em ganhar dinheiro e ganhar poder e prestígio. Parece que a Índia é um dos únicos países que atendeu ao crescimento espiritual e continuou a tradição de dar esmolas. A Índia ainda é o lar de almas espiritualmente famintas e espiritualmente iluminadas e ela continua a alimentar seus filhos.

Na tradição da Índia antiga, a vida de um homem era dividida em quatro estágios distintos que eram chamados de *ashrama.* O primeiro ashrama foi para o período até a idade de vinte e cinco anos e era conhecido como *brahmacharya* ashrama. Neste ashrama, a criança foi viver com um guru em uma comunidade espiritual, onde recebeu educação em assuntos mundanos e espirituais. Então, dos vinte e cinco aos cinquenta anos, ele entrou no *grihastha* ashrama no qual se casou e viveu uma vida familiar. Dos cinquenta aos setenta e cinco anos, ele passou pelo ashrama *vanaprastha ,* onde ele e sua esposa deixaram todos os laços familiares e viveram sozinhos na floresta ou na selva, isolados da sociedade. Depois de setenta e cinco, os dois se separaram e tiraram a vida de sannyasa.

Machine Translated by Google

No *sannyasa* ashrama a pessoa estava livre da sociedade e independente de suas regras e regulamentos. No entanto, a sociedade cuidava dos sannyasins e lhes dava comida, roupas e abrigo, se necessário. Aquelas pessoas que tinham uma inclinação natural para o sannyasa em tenra idade tinham permissão para deixar a sociedade se a família concordasse, mas elas nunca foram autorizadas a reentrar na estrutura da sociedade novamente.

A tradição do ashrama foi projetada para evoluir sistematicamente a consciência do homem, e naqueles tempos a sociedade respeitava aqueles que eram espiritualmente inclinados e cuidavam deles. Os ashrams foram estabelecidos para que homens e mulheres dedicados à vida do espírito e sannyasa pudessem viver em um ambiente propício, distante da sociedade.

Aqueles que eram incapazes de levar uma vida assim mostravam seu respeito oferecendo o que podiam para manter os sannyasins. Assim, era dever do chefe de família dar *bhiksha,* ou esmolas, quando os swamis vinham buscar comida.

Agora, relacionando as especificações do Swatmarama aos tempos modernos, o fator mais importante é o meio ambiente. Ele recomenda que um sadhaka viva sozinho e longe dos outros. Sejamos práticos para os tempos atuais e sugira que uma pessoa que planeja se submeter a um sadhana intensivo deve morar em um lugar que seja uma confortável distância de viagem do barulho e poluição da indústria e da agitação de uma cidade lotada. A atmosfera deve ser calma, pacífica e limpa, livre dos perigos de rochas, fogo e água, deslizamentos de terra, vulcões, terremotos, incêndios florestais, inundações, pântanos, etc. As condições geológicas e climáticas devem ser favoráveis à saúde e sadhana e ao solo deve ser adequado para o cultivo de culturas.

O ambiente desempenha um papel importante em influenciar os resultados do sadhana. Se o sadhana é realizado em uma atmosfera perturbadora e em meio a vibrações negativas, muita energia é dissipada simplesmente tentando superar as influências negativas. O corpo e a mente são muito suscetíveis à negatividade e é muito mais fácil cair sob a influência de vibrações negativas do que superá-las. Um ambiente positivo em si carrega uma pessoa com energia, inspiração e vontade de avançar na

Machine Translated by Google

busca da iluminação espiritual. Em meio a pessoas que são motivadas principalmente pela ambição e que, sedentas de riqueza e poder, o empurram para baixo em qualquer oportunidade, é difícil manter a cabeça acima da água, quanto mais fazer algum progresso significativo no sadha Portanto, é essencial para um sadhaka escolher ambientes calmos e puros longe das cidades materialistas e poluídas.

Recomenda-se no sloka praticar em uma área de um metro e meio, onde não haja objetos ao redor que possam causar aflição física caso sejam atingidos, etc. Deve-se também praticar neste mesmo local todos os dias para construir as vibrações espirituais. Estas são as várias recomendações feitas pelos iogues; eles são apenas uma questão de bom senso e pensamento lógico, em vez de regras que devem ser seguidas.

Machine Translated by Google

अल्पाद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ।
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदंसिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

Esta é a descrição do eremitério de yoga prescrito pelos siddhas para os praticantes de hatha yoga. A sala de sadhana deve ter uma porta pequena, sem abertura (janela), buracos ou rachaduras, não sendo nem muito alta nem muito baixa. Deve estar impecavelmente limpo, enxugado com esterco de vaca e livre de animais ou insetos. No exterior deverá existir uma plataforma aberta com telhado de colmo, um poço e um muro envolvente (cerca). A aparência do eremitério deve ser agradável.

Quando considerarmos as especificações para a ermida de ioga, teremos que lembrar que elas provavelmente eram ideais para aquela época específica e essas condições climáticas. Desnecessário dizer que, se planejamos estabelecer um lugar de sadhana agora, teremos que fazer certas adaptações para se adequar às circunstâncias e instalações atuais. No entanto, podemos usar a descrição de Swatmarama como diretriz básica.

Essencialmente, Swatmarama está dizendo que o eremitério deve ser simples, limpo, prático e muito natural. 'Ter uma porta pequena' é adequado em um país onde as pessoas não crescem mais do que 1,50m, mas alguns europeus têm 1,80m ou mais, então é preciso fazer concessões.

'Sem janelas, buracos ou rachaduras' provavelmente era recomendado para evitar que insetos, ratos e outras pragas entrassem na sala de sadhana. Hoje em dia, no entanto, as janelas podem ter telas mosquiteiras anexadas, então não haveria mal em ter uma janela ou duas, desde que haja cortinas. 'Nenhuma janela' pode ter sido recomendado para que a atmosfera ficasse escura e mais propícia à internalização da consciência e à introversão da mente. Uma janela pode ser um ótimo

Machine Translated by Google

distração, pois a atenção do sadhaka muitas vezes pode ser atraída para ver o mundo exterior e os acontecimentos externos. A sala de sadhana deve ser 'nem muito alta nem muito baixa;' se estiver muito alto, seria difícil de limpar e se estiver muito baixo, seria impraticável para o sadhana e para a circulação de ar adequada.

A recomendação de que a sala de sadhana seja mantida 'impecavelmente limpa' é tão aplicável hoje como era então. Se a mente deve ser mantida pura e não poluída, é essencial que o ambiente seja o mesmo. Até o ato diário de limpeza purifica a mente. A simples ideia de usar esterco de vaca pode ser um choque para a mente ocidental, mas é uma tradição bem conhecida na Índia. Nas aldeias, até hoje, a maioria das casas tem pisos de terra batida. Todas as manhãs as mulheres limpam suas casas e limpam o chão com esterco de vaca fresco misturado com um pouco de água. O esterco de vaca é um excelente desinfetante e inseticida com propriedades medicinais. Afinal, o que é esterco de vaca? Grama digerida e secreções corporais da vaca.

Mais importante ainda, é um desinfetante natural, não contém produtos químicos nocivos para liberar gases que poluem o ar e é barato. A natureza nos fornece tudo, mas nos esquecemos das simplicidades da vida.

A sala de sadhana deve estar 'livre de insetos e animais'. Na hora do sadhana não há nada mais perturbador do que mosquitos, moscas ou outros insetos rastejantes. Além disso, alguns mosquitos carregam malária e muitos insetos podem dar uma picada dolorosa ou causar erupções cutâneas. Os animais não devem ser mantidos no eremitério, pois podem ser uma grande perturbação, exigindo cuidados, comida e pensamentos extras que podem distrair a energia do sadhana. Particularmente quando você começa o sadhana, a mente sempre procura uma desculpa para parar as práticas, pois se ressente de estar centrado em um ponto específico por muito tempo. Ele sempre tentará impedir que você se aproxime do objeto da meditação. A mente certamente encontrará boas razões para ser perturbada e exteriorizada por insetos e animais irritantes, então um sadhaka definitivamente deve evitar esse problema.

Machine Translated by Google

A 'plataforma aberta' com telhado de palha provavelmente foi recomendada como um lugar de sadhana para os meses de verão, quando está muito quente para praticar (especialmente pranayama) em ambientes fechados. Também pode ser usado para dormir ao ar livre. Na Índia, a maioria das pessoas prefere dormir ao ar livre, pois é mais fresco e mais próximo da natureza.

Swatmarama não omitiu a necessidade de um poço. Não só o suprimento de água doce é essencial para uma boa saúde, mas um praticante de hatha yoga precisa de água pura para suas práticas purificatórias diárias, bem como para beber, tomar banho, ir ao banheiro, cozinhar, etc. se você puder evitar água clorada e fluoretada, essas técnicas são muito mais eficazes.

Outra razão pela qual deve haver um poço no eremitério é que muito tempo e energia podem ser perdidos se o iogue tiver que fazer várias viagens longas e talvez árduas a um rio para buscar água. Swatmarama está delineando instruções para o intenso hatha yoga sadhana e, portanto, ele dá importância primordial para minimizar as distrações externas e conservar a energia vital para a jornada interior.

Se o eremitério de alguém estiver em uma selva ou em alguma outra área subdesenvolvida, uma parede circundante serviria ao propósito de impedir a entrada de predadores indesejados, principalmente animais selvagens. Além disso, se a ermida estiver fechada dentro de uma parede, suas vibrações espirituais e poder magnético podem ser mantidos e as influências externas negativas não poderão penetrar tão facilmente. Assim, uma atmosfera pacífica pode ser mantida.

Todas essas recomendações foram dadas por yogis que percorreram o caminho espiritual e experimentaram as armadilhas e problemas que um sadhaka provavelmente enfrentará. Também deve ser entendido que essas recomendações também têm um significado esotérico. Eles indicam como um sadhaka deve estruturar a si mesmo e sua mente. A mente deve ser protegida de influências externas e o corpo deve ter um bom mecanismo de defesa. A mente e o corpo devem ser mantidos puros, simples e modestos. Então eles cultivarão vibrações espirituais, e as condições serão propícias para que o atma se manifeste. A estrutura do eremitério é um símbolo externo de si mesmo e do que será alcançado através do sadhana.

Machine Translated by Google

Portanto, um sadhaka deve tentar viver da maneira mais simples e auto-suficiente possível. Suas posses devem ser reduzidas ao mínimo e seus arredores devem permanecer sempre organizados e limpos. Assim, ele terá menos distrações e preocupações mentais e toda a sua energia poderá ser direcionada para o desenvolvimento espiritual.

Machine Translated by Google

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

Desta forma, morando na ermida, estando desprovido de todo pensamento (excesso de mentação); a ioga deve ser praticada da maneira instruída pelo guru.

'Habitar no eremitério, ser desprovido de todo pensamento', significa que, vivendo em um lugar de vibrações espirituais, a mente está livre de pensamentos desnecessários cultivados pela sociedade e pelo estilo de vida moderno.
Sob condições normais, a mente nunca pode ser irrefletida.
Swatmarama está realmente dizendo que a mente deve ser desprovida de todos os pensamentos que são irrelevantes para a vida espiritual. Ansiedades e preocupações causadas pela família e negócios devem estar ausentes durante o sadhana, pois tais distúrbios afetam a capacidade de concentração da pessoa.

É uma tendência natural da mente se debruçar sobre eventos passados e contemplar o futuro, mas essa tendência deve ser controlada. A mente deve estar concentrada na prática em questão e deve ser mantida no presente. Há uma constante e habitual tagarelice mental que deve ser anulada, e para isso a prática do antar mouna é muito útil.

Uma mente indisciplinada é como uma criança turbulenta, contando histórias, distraindo-o continuamente de seu sadhana. Se você estiver trabalhando em seu escritório, você não permite que as crianças entrem e o perturbem; o mesmo se aplica quando você está praticando sadhana. Quando a mente é assaltada por pensamentos indesejados e irrelevantes, você deve cultivar o hábito de deixar esses pensamentos de lado até mais tarde, quando tiver terminado seu sadhana. Isso não significa que aqueles que não têm controle da mente estão excluídos da prática. Na verdade, a maioria das pessoas hoje sofre de enfermidade mental. Poucas pessoas têm controle real de sua mente. No atual estágio de evolução do homem, a mente é fraca. No entanto, temos que começar de algum lugar, então é melhor não se preocupar com as atividades mentais; apenas faça suas práticas e deixe a mente fazer o que ela gosta.

Machine Translated by Google

Se você não tentar bloquear e suprimir constantemente a mente, ela automaticamente se tornará obediente e concentrada.

Nos dias de Yogi Swatmarama, as pessoas podem ter sido mais sátvicas por natureza. Hoje em dia descobrimos que as pessoas são tamásicas ou rajásicas. Uma pessoa sátvica terá uma mente quieta e seu sadhana progredirá sem ser impedido pelos *chitta vrittis* ou 'modificações mentais'. No entanto, uma pessoa rajásica terá uma mente muito inquieta e oscilante, enquanto uma pessoa tamásica terá uma mente embotada e preguiçosa. Portanto, temos que fazer concessões.

Devemos também lembrar que na época de Swatmarama, mais pessoas eram capazes de dedicar suas vidas inteiras ou uma parte considerável de suas vidas ao sadhana. Não é possível para as pessoas hoje deixar todos os seus compromissos sociais e simplesmente praticar sadhana o dia todo. Poucas pessoas conseguiam tirar um mês de folga do trabalho para se refugiar em um sadhana intensivo. Isso é altamente recomendado, mas se for impraticável, modificações adicionais devem ser feitas. Digamos que para a pessoa comum é suficiente ter um quarto reservado e dedicar trinta minutos ao sadhana todos os dias.

'Yoga deve ser praticado da maneira instruída pelo guru.' Esta é provavelmente a frase mais importante de todo o texto. Qualquer que seja o texto yogue que você pegar, você lerá a mesma coisa. O *Shiva Samhita* diz: “Tendo alcançado o guru, pratique ioga. Sem o guru, nada pode ser auspicioso.” De acordo com *Skanda Paraná,* “Os estágios sistemáticos do yoga só podem ser aprendidos com um guru competente”.
O *Yoga Bija* diz que “Aquele que quer praticar *yoga* deve ter um guru competente com ele”. No *Sruti* está escrito que “Mahatmas revelam essas coisas apenas para aquele que tem profunda devoção ao seu guru, bem como a *Deus”.* Assim, o guru é o elemento mais vital no sadhana.

Guru não é meramente um professor de yoga. Ele é o único que pode iluminar sua alma pela luminosidade de seu próprio espírito *revelado .* Ele reflete o brilho do seu espírito e o que *você* vê nele é na verdade o seu próprio eu. *Gu* significa *'escuridão'* e *ru* significa 'luz'. Guru é o

Machine Translated by Google

aquele que remove a escuridão e a ignorância da mente para revelar a pura luz da consciência interior. Ele pode ser um adepto da ioga ou de qualquer ciência, ou pode ser completamente analfabeto. Suas qualificações sociais não são importantes no que diz respeito à sua experiência espiritual. O fator importante é sua fé nas palavras dele e sua obediência; então não importa se suas instruções parecem certas ou erradas, elas serão frutíferas para você.

Na ciência do hatha yoga existe um sistema específico que deve ser seguido, e se você encontrar um hatha guru, ele o instruirá da maneira correta na qual você deve praticar. Isso não significa que o mesmo sistema deva ser seguido pelo seu vizinho. Seu guru sabe como lidar com todos os problemas individuais que você está tendo. Se não surgirem obstáculos, bom, ele pode guiá-lo rapidamente. Se você está enfrentando certos problemas ou dificuldades, ele saberá guiá-lo passo a passo de acordo com sua própria evolução pessoal.

Temos muito pouca compreensão de nossas funções corporais e praticamente desconhecemos nosso potencial mental. A consciência é como um iceberg; só podemos ver a porção superficial que está acima da superfície e, devido à nossa percepção limitada, não podemos entender como a ioga pode evoluir o espírito do corpo grosseiro e da consciência inferior. Portanto, quando entramos no sadhana, é essencial que tenhamos a orientação de alguém que entenda completamente o processo de desenvolvimento espiritual. Há apenas uma pessoa para este propósito, que é o guru.

Machine Translated by Google

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

Comer demais, esforço, loquacidade, adesão a regras, estar na companhia de pessoas comuns e instabilidade (mente vacilante) são as seis (causas) que destroem o yoga.

De acordo com o hatha yoga, existem seis fatores principais que impedem que o yoga, ou união, ocorra. Em hatha yoga, união significa unir as duas forças energéticas do corpo, ou seja, a energia prânica e mental fluindo em ida e pingala nadis. Normalmente, essas duas forças não operam simultaneamente; ou a força mental predomina ou a energia vital é dominante. Hatha yoga é o processo de equilibrar o fluxo dessas duas forças alternadas para trazer equilíbrio físico e mental perfeito e despertar de sushumna e kundalini. Todos os ramos do yoga unem essas duas energias e as canalizam através do terceiro nadi, sushumna. Os três nadis – ida, pingala e sushumna, terminam no ajna chakra, o centro psíquico que está situado na região da medula oblonga e da glândula pineal.

Através da prática de yoga, ida e pingala são equalizados, sushumna é ativado e ajna chakra é despertado.

Ida está conectada à narina esquerda e ao hemisfério direito do cérebro. Pingala está conectado à narina direita e ao hemisfério esquerdo do cérebro. Da mesma forma que o hemisfério direito governa o lado esquerdo do corpo, no nível prânico ida também controla as funções do lado esquerdo do corpo. Da mesma forma, pingala e o hemisfério esquerdo governam o lado direito do corpo. Assim como os hemisférios cerebrais e as narinas alternam suas funções em ciclos de noventa minutos, o mesmo acontece com ida e pingala.

Ida e o hemisfério direito ativam um estado de consciência introvertido: orientação no espaço, habilidade artística, criativa e musical.
Por outro lado, pingala e o hemisfério esquerdo exteriorizam a consciência. Sua abordagem se torna lógica, sequencial, matemática

Machine Translated by Google

e analítico. Ida nadi controla as atividades subconscientes, enquanto pingala é responsável pelas funções conscientes e dinâmicas. Quando essas forças estão equilibradas e operando simultaneamente, ambas as narinas estão ativas. Isso indica que sushumna nadi está funcionando.
Geralmente isso ocorre por um a quatro minutos entre cada ciclo de noventa minutos.

O objetivo da prática de hatha yoga é aumentar a duração e o fluxo de sushumna e o período em que ambas as narinas fluem simultaneamente para que seja criado um equilíbrio nas funções físicas e mentais. Quando a mente e o corpo não estão funcionando em harmonia, há uma divisão entre os ritmos físicos e mentais, o que inevitavelmente leva à doença.

Quando um sadhaka está no processo de unir as duas forças opostas de ida e pingala, ele deve evitar todas as atividades que desperdiçam energia e distraem a mente. Um grande obstáculo ao yoga (ou união) é comer demais. Quando o corpo está sobrecarregado com comida, torna-se preguiçoso e a mente torna-se embotada. Ao longo de um período de tempo, as toxinas se acumulam no corpo, a constipação se instala e todo o sistema físico/mental fica bloqueado. Se o corpo é tóxico e letárgico, como você pode esperar progredir no sadhana? Qualquer sadhana que você faça atuará como uma purificação, então você estará apenas gastando seu tempo removendo toxinas e doen
No entanto, se você evitar comer demais e suas consequências, então o sadhana que você está fazendo o ajudará a progredir mais rapidamente. Swami Sivananda de Rishikesh e muitos outros yogues disseram que o estômago deve estar meio cheio de comida, um quarto com água e um quarto com ar.

O próximo conselho é que o hatha yogi deve evitar sobrecarregar ou sobrecarregar o corpo e a mente. Trabalho físico árduo ou trabalho mental intenso sobrecarrega um dos sistemas de energia e pode criar mais desequilíbrio entre as duas energias. O hatha yogi tem que conservar e acumular seu estoque de energia para propósitos espirituais e não deve desperdiçá-lo na realização de quaisquer proezas físicas ou mentais desnecessárias. Falar demais

Machine Translated by Google

dissipa energia vital e desperdiça tempo que poderia ser mais bem gasto no despertar da consciência interior. Fofocar com pessoas que têm baixa moral, consciência básica e desejos sensuais não podem iluminar sua alma, ao contrário, suas vibrações negativas podem influenciá-lo. Situações sociais e discussões irrelevantes definitivamente distraem a mente do sadhana.

Embora Swatmarama aconselhe que um sadhaka não deve aderir a regras e regulamentos estritos, as instruções do guru devem ser seguidas.
No que diz respeito aos rituais sociais e às doutrinas religiosas, não é necessário mantê-los para o progresso espiritual. Sadhana não depende da moral social nem seus efeitos são promovidos por práticas religiosas. Aderir às regras torna a pessoa 'mente estreita'. Yoga é feito para expandir a consciência, não para limitá-la. Um yogi deve ter uma mente livre e aberta.

Se você está acostumado a tomar banho frio todas as manhãs antes do treino, e um dia não tiver água, não deve ser incomodado, tome banho quando puder pegar água. Sua mente deve ser flexível e você deve ser capaz de se ajustar às circunstâncias.

Instabilidade significa um metabolismo corporal desequilibrado, incapacidade de manter uma postura por um período de tempo e uma mente vacilante. Obviamente, a ioga não pode ser alcançada nessas condições. Quando há desequilíbrio físico, mental, emocional e psíquico, a energia é dispersa, mas se a energia é canalizada adequadamente, todos os sistemas corporais se tornam estáveis, e a estabilidade física e mental se desenvolve automaticamente. A instabilidade também significa força de vontade vacilante. Um dia você acorda às três da manhã e na manhã seguinte dorme até as sete da manhã porque se sente preguiçoso. Quando há inconsistência e irregularidade no estilo de vida, ocorrerá um desequilíbrio adicional no corpo. Uma mente inabalável e um corpo firme cultivam a ioga.

Se você puder viver em um eremitério como descrito no sloka anterior, todos esses obstáculos serão evitados naturalmente. No entanto, se você não puder morar em um lugar assim, tente desenvolver o hábito de evitar todas as atividades

Machine Translated by Google

que são inúteis, consomem tempo e esgotam a energia, e canalizam todos os seus desejos e ações em empreendimentos espirituais.

Além desses obstáculos, o *Tantraraja Tantra* menciona que “os seis obstáculos ao yoga são *kama* (luxúria), *krodha* (raiva), *lobha* (ganância), *moha* (paixão), *abhimana* (orgulho), *mada* (arrogância)”. Os seis obstáculos descritos no Hatha Yoga e no Tantra estão entrelaçados e interligados. Os do tantra têm um escopo mais amplo e identificam o obstáculo para realmente ser a atitude mental.

Machine Translated by Google

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६ ॥

Entusiasmo, perseverança, discriminação, fé inabalável, coragem, evitando a companhia de pessoas comuns, são as (seis causas) que trazem (i) sucesso no yoga.

Para ter sucesso no yoga, entusiasmo ou, poderíamos dizer, uma 'atitude positiva' é absolutamente essencial. A inspiração constante e o ideal de atingir a perfeição geram energia e ajudam a manter a regularidade na prática. Todo dia deve parecer o primeiro dia de prática. O mesmo zelo deve existir entre um sadhaka e seu sadhana como entre um casal recém-casado. Então o sadhana será revigorante e excitante.
Isso espontaneamente gera perseverança.

Não importa o que aconteça externamente, faça chuva, granizo ou faça sol, seu sadhana deve ser feito regularmente. Quer esteja sofrendo com perdas materiais ou adquirindo bens valiosos, quer haja sinais visíveis de progresso em seu sadhana ou não, você deve continuar com seus esforços. Mesmo que você tenha praticado por quinze anos, você deve continuar até atingir o objetivo final. Pode levar apenas mais um mês de prática, ou pode levar uma vida inteira. Todo mundo evolui em um ritmo diferente, então é inútil se comparar com os outros. Não importa o que aconteça, sua atitude deve ser sempre otimista.

A discriminação é o terceiro pré-requisito para o sucesso no yoga.
Tudo o que você faz e todos os aspectos de sua vida, incluindo sua dieta, roupas, companhia, necessidades materiais, conversas etc., devem ser propícios ao seu sadhana. Se algo vai ser prejudicial, deixe-o.

A fé inabalável no guru e na verdade ou realidade suprema é a ferramenta mais importante para um sadhaka. Se você duvidar de seu guru, como terá sucesso no que ele lhe ensinou? Se você perder a fé em seu guru, não há esperança de sucesso no yoga. A fé absoluta em tudo o que ele diz e faz é a única chave para abrir a porta para uma experiência superior. Você pode

Machine Translated by Google

duvide de sua própria capacidade de realização, mas se você tiver fé no guru e ele disser que você pode mover uma montanha, você o fará.

Certa vez, um eremita vivia sozinho em uma pequena ilha. Ele estava totalmente absorto na consciência de Deus e praticava Ishwara pooja diariamente de acordo com as instruções de seu guru. Um dia, um religioso muito piedoso e devoto remou até a ilha. Quando o religioso viu o eremita praticar seu pooja, ficou horrorizado. Embora a devoção do eremita tivesse chegado ao máximo, seu ritual era todo de trás para frente. O religioso o instruiu no caminho certo e o eremita ficou realmente agradecido.

Então o religioso remou para longe da ilha sentindo que tinha feito uma boa ação, mas quando estava a algumas centenas de metros no mar, viu uma figura correndo sobre a água em sua direção. Era o eremita e ele estava muito chateado. Ele disse em um tom preocupado: “Agora estou confuso. Não me lembro se você disse que deveria ser assim ou assim.” O religioso ficou horrorizado e então, reunindo-se, assegurou ao eremita que, qualquer que fosse a prática, estava correto. O eremita ficou aliviado e começou a caminhar de volta para sua ilha sobre a água. Mesmo que a fé no guru e seu objetivo final seja a única coisa que você tem a seu favor, você certamente terá sucesso.

A coragem também é recomendada para realizar o yoga, a coragem para enfrentar as visões e realizações interiores à medida que elas surgem. Coragem, perseverança e fé andam de mãos dadas. Não apenas diante das dificuldades internas, mas também das externas.

Durante o período de sadhana, você pode achar inútil se misturar com pessoas que têm aspirações inferiores. Nesse estágio, quanto menos você se envolver com os outros, mais seu conhecimento interior pode crescer. É claro que um sadhaka não deve considerar os outros inferiores, mas até que sua resistência física, mental, emocional e psíquica seja desenvolvida, é melhor ficar longe de interações sociais e influências negativas.

Esses seis fatores podem ser cultivados em qualquer lugar, seja morando em uma cidade com sua família ou sozinho em uma ermida. Um morador deve modificá-los para se adequar ao seu estilo de vida.

Machine Translated by Google

अथ यमनियमाः ।

"अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥

Não violência, verdade, não roubar, continência (ser absorvido em um estado puro de consciência), perdão, resistência, compaixão, humildade, dieta moderada e limpeza são as dez regras de conduta (yama). (ii)

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तवाक्यश्रवणं ह्रीमती च तपो हुतम् ।
नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः" ॥

Penitência (austeridade), contentamento, crença (fé) no Supremo (Deus), caridade, adoração a Deus, ouvir as recitações das escrituras sagradas, modéstia, um intelecto perspicaz, japa (repetição de mantra) e sacrifício são as dez observâncias (niyama). (iii)

Dez regras de conduta e dez observâncias chamadas yama e niyama estão listadas no raja yoga, mas o hatha yoga não dá muita ênfase a elas. Raja yoga afirma que yama e niyama devem ser praticados antes de iniciar o hatha yoga. Ele diz, controle a mente e depois purifique o corpo, mas hoje em dia muitos problemas podem surgir se um aspirante entrar em confronto direto com sua mente no início de sua busca espiritual. É como correr de uma cova de leões para uma jaula de tigres.

Portanto, no hatha yoga, todo o sistema foi projetado para as pessoas de kali yuga. Hatha yoga começa com a purificação do corpo, os *shatkarmas,* depois vem asana e pranayama. Yama e niyama podem ser praticados mais tarde, quando a mente se torna estável e suas tendências externas podem ser controladas.

Aqui, Swatmarama está meramente listando o que é requerido de um sadhaka em um estágio posterior da prática. Ele mencionou as maneiras pelas quais o yoga pode ser aprimorado e os fatores que podem levar ao fracasso. O yama e

Machine Translated by Google

niyama são dados para verificar por que ele afirma essas causas, então pode haver um pouco de repetição em certos pontos. Swatmarama também aconselha “não aderir às regras”. Yama e niyama são regras e, até certo ponto, também são códigos morais. Inicialmente, não é essencial praticá-los e não se deve pensar que você não pode ter sucesso sem eles. O yama e o niyama foram dados como diretrizes para manter um sadhaka no caminho.

O primeiro yama é *ahimsa,* ou 'não-violência': permanecer passivo em qualquer situação, sem o desejo de prejudicar ninguém ou alguma coisa, seja física, emocional, psicológica ou psiquicamente. Na Índia, a seita jainista é muito firme nesse código de conduta. Eles até varrem o caminho diante deles para que não pisem em nenhum inseto e o matem.
Eles coam toda a água que bebem e cortam seus vegetais escrupulosamente para que nenhuma forma de vida possa ser prejudicada. Ahimsa significa não agir com a vontade de violar nada, nem mesmo a atmosfera. A harmonia e a serenidade devem ser mantidas.

Não há necessidade de colocar qualquer conotação religiosa na palavra 'ahimsa'. É um processo de autocontrole, autoconsciência e consciência de tudo que está ao seu redor. Se você prejudicar outra pessoa intencionalmente e perder o controle de sua mente e ações, estará criando um desequilíbrio em si mesmo. Violência significa afastar-se de sua verdadeira natureza; ahimsa significa aproximar-se do espírito puro.
Mahatma Gandhi foi um exemplo vivo dessa doutrina.

"Honestidade" é algo que raramente encontramos neste mundo moderno de corrupção, e é definitivamente algo que precisa ser cultivado e incutido novamente. Se você tem o hábito de enganar ou enganar os outros, você mesmo começa a acreditar nas mentiras. Você só está sendo desonesto consigo mesmo. Basicamente, honestidade significa ser verdadeiro consigo mesmo e não pretender enganar os outros para seu próprio ganho pessoal ou desacreditá-los.

'Não roubar' é fácil de entender: não pegar o que não lhe pertence, não apenas por razões sociais ou morais, mas para evitar repercussões psicológicas e cármicas. Roubar gera culpa. No yoga estamos tentando

Machine Translated by Google

para liberar os complexos e samskaras de nossa mente e personalidade, então realmente não queremos mais criar. Se você precisa de algo e é realmente essencial, de alguma forma ele virá até você.

'Continência', ou *brahmacharya,* é o próximo yama. Geralmente, brahmacharya é considerado abstenção de envolvimento ou relacionamentos sexuais. Algumas pessoas chegam até a não ter absolutamente nenhum contato com o sexo oposto, nem falando nem olhando para uma mulher ou homem. No entanto, este não é o verdadeiro signifi Brahmacharya é a combinação de duas palavras: *Brahman,* 'consciência pura' e *charya,* 'aquele que se move'. Portanto, significa 'aquele que vive em constante consciência de Brahman'; 'aquele cuja percepção está absorta em pura consciência, cuja mente está acima da dualidade masculino/feminino, que vê o atman em tudo.' Aquele que está em constante comunhão com o atma é um brahmachari.

Um verdadeiro brahmachari pode estar envolvido em relacionamentos sexuais e manter a consciência apenas da experiência suprema. As paixões não surgem na mente quando ele ou ela entra em contato com o sexo oposto. No yoga e no tantra eles explicam isso como manter o bindu, ou seja, não perder o bindu ou o sêmen. O bindu deve ser mantido no centro do cérebro onde é produzido. Não deve fluir pelos órgãos sexuais e, se isso acontecer, deve ser puxado para trás. Para isso, existem muitas técnicas yogues que restringem a produção de hormônios sexuais e reestruturam os órgãos reprodutivos. Yoga influencia todo o sistema endócrino, regulando as glândulas pineal e pituitária.

Brahmacharya era geralmente entendido como abstenção da atividade sexual porque, ao se abster de estimulação sexual, os impulsos sexuais e a produção de hormônios sexuais são reduzidos. A abstinência sexual pode ser necessária no início, enquanto você está tentando ganhar domínio sobre o corpo e a mente, mas uma vez que você tenha conseguido isso e possa manter a consciência da realidade superior, a interação sexual não é mais barreira. De fato, no tantra nunca se diz que as interações sexuais são prejudiciais ao despertar espiritual. Pelo contrário,

Machine Translated by Google

o tantra diz que o ato sexual pode ser usado para induzir o despertar espiritual.

Ao evitar o contato sexual, a pessoa não se torna automaticamente um brahmachari. Você pode se abster de interação sexual por trinta ou quarenta anos e ainda não ser um brahmachari. Se sua mente é assombrada por fantasias sexuais ou você tem uma perda incontrolável de sêmen mesmo evitando qualquer tipo de contato, então você definitivamente não é um brahmachari. Você está reprimindo e causando frustração, e isso fará mais mal do que bem.

Portanto, no hatha yoga existem técnicas especiais que auxiliam no brahmacharya regulando as secreções hormonais e o funcionamento das glândulas. Os pensamentos e desejos sexuais são então contidos. Afinal, o que causa a motivação sexual? Uma reação química no cérebro e no corpo ou, digamos, hormônios. O controle dos hormônios induz o verdadeiro brahmacharya. Quando o bindu é retido no centro do cérebro, os impulsos sexuais são controlados e a mente pode permanecer absorta na consciência do supremo. Este é o verdadeiro brahmacharya.

O próximo yama é 'perdão', ou *kshama.* O perdão, na verdade, significa a capacidade de deixar as experiências irem da mente e não se apegar a memórias de eventos passados. Significa viver no presente. Este yama não é apenas para o bem de outras pessoas, é mais para seu próprio benefício. Se você pode perdoar, a vida se torna mais agradável e harmoniosa. Enquanto a vingança traz raiva e remorso e cria carma, o perdão traz felicidade e leveza ao seu coração.

Swatmarama já discutiu resistência; ele chamou isso de 'perseverança'. As provações e tribulações da vida são muitas vezes árduas e dolorosas, mas têm um propósito positivo. Se você não pode suportar experiências mundanas comuns, como você vai lidar quando o atma se revelar? Uma experiência espiritual pode ocorrer a qualquer momento e você precisa estar preparado para sustentá-la em todos os níveis. Não é apenas algo que acontece com o espírito e deixa o corpo/mente inalterado. É preciso estar sempre alerta e constante tanto na prática quanto na

Machine Translated by Google

aspiração. Mesmo que o mundo inteiro desabe ao seu redor, não importa. Se você desistir da esperança e do esforço, nunca poderá ser bem-sucedido.
O poder divino é gracioso com os devotos e se disfarça de muitas formas apenas para testar sua devoção e fé. Quando desistimos da esperança e da crença porque as probabilidades parecem ter se voltado contra nós, entendemos mal a situação. Devido aos nossos conceitos de bom e ruim, assumimos que uma determinada experiência é negativa e reagimos a ela.
No entanto, quer as circunstâncias pareçam agradáveis ou desagradáveis, devemos manter a fé e continuar nossa prática; só então a sadhana pode dar frutos.

'Compaixão' é bondade para com jovens e velhos, ricos e pobres, dignos e aparentemente indignos. Somos todos um atma. A crueldade com os outros acaba repercutindo em nós. A bondade para com os outros traz a misericórdia divina. Se você abrir seu coração para a energia divina e puder sentir compaixão por cada criatura, você fará um rápido progresso em sua busca pelo atma.

Swatmarama descreveu anteriormente a humildade como 'modéstia'. A humildade espontânea vem com a consciência divina e a rendição do ego ou consciência do 'eu'. É o ego que cria o sentimento de separação do atma e nos impede de sentir o ser interior.
Aqueles, como Swami Sivananda de Rishikesh e muitos outros grandes santos, que encontraram unidade no atma, eram mansos como criancinhas.
Humildade ou mansidão significa simplicidade de caráter e estilo de vida.
A alma não precisa de acessórios luxuosos, comida ou elogios, e quando você os procura, eles o afastam de sua verdadeira identidade.

'Moderação na dieta' significa nem comer demais nem de menos. Significa comer com moderação, mas confortavelmente encher o estômago e atender às necessidades do corpo. Assim, corpo e mente permanecem saudáveis e equilibrados. Um corpo fraco não pode sustentar uma mente forte. Um corpo forte e saudável reflete a natureza da mente. Comer demais e ganância por comida mostra uma mente descontrolada. Sua dieta deve ser simples, pura e não muito temperada. Coma o que for necessário para manter suas necessidades corporais e escolha uma dieta que seja mais

Machine Translated by Google

propício para o seu sadhana. No entanto, não se torne muito consciente dos alimentos.

O último dos yamas é a limpeza em todo o seu estilo de vida, mantendo o corpo e a mente em estado puro. Quando o corpo está limpo e não há bloqueios, ele pode se tornar um recipiente perfeito para a energia divina e a consciência pura. Não só o corpo interno deve estar limpo, mas também o ambiente em que você vive. Para limpar o corpo internamente, o hatha yoga prescreve as seis técnicas de limpeza – neti, dhauti, nauli, basti, kapalbhati e trataka.

Esses dez yamas são seguidos pelos dez niyamas. A primeira é *tapah* que significa 'aquecer' e também se refere a austeridades. Existem três tipos de tapas: *sharirik,* físico; *vachik,* vocal; e *manasik,* mental; que pode novamente ser sátvico, rajásico ou tamásico.

Antigamente, tapas significava ficar em pé na água fria em um pé por horas a fio, ou usar uma tanga no frio congelante e coisas assim. No entanto, esses métodos são desnecessários para a evolução espiritual e, na verdade, não ajudam as pessoas desta idade a se aproximarem da auto-realização. Eles só causarão desconforto físico e possivelmente doenças como reumatismo, artrite, etc. e descrença no caminho da auto-evolução. Essas austeridades podem ajudar a fortalecer a mente, mas existem outros métodos menos severos de fazer isso.

As austeridades para pessoas desta idade envolvem fazer aquelas coisas que testam a força de vontade e a força da mente e do corpo. Se você está acostumado a acordar às 7 da manhã e se mudar esse hábito e se obrigar a acordar às 4 da manhã, isso é tapas. Uma vez que você está acostumado a isso, não permanece mais uma austeridade. Austeridade é acabar com confortos e luxos como um colchão de espuma de dez polegadas de espessura, roupas caras, comida saborosa, televisão, ar condicionado e aquecedor, e envolve tomar banhos frios no inverno, fazer tarefas que você não gosta, etc. você se ajusta a tais condições, elas não permanecem mais como austeridades para você. Esses processos moldam o corpo e a mente em um estado mais puro e sátvico e ajudam no crescimento espiritual.

Machine Translated by Google

'Contentamento', ou *santosha,* significa desenvolver a sensação de satisfação em qualquer situação, qualquer que seja a sua situação. Se você tem muito ou nada, se você ganha ou perde, você deve tentar sentir que tem mais do que o suficiente. O oposto disso é a insegurança, que cria inquietação e instabilidade. Definitivamente, todos nós estamos procurando por algo. A maioria das pessoas encontra contentamento na realização material, mas depois de um tempo surge o descontentamento. Quando você percebe que os desejos nunca podem ser satisfeitos, é hora de buscar a realização espiritual. Esta é a única maneira de sentir verdadeiramente santosha ou satisfação.

'Crença no Supremo', ou *astikyam,* é o mesmo que fé. Algumas pessoas chamam o Supremo 'Deus'. Claro, Deus não é um homem sentado no céu em um trono. A vida e a criação são muito sistemáticas e científicas.
Você pode chamar o poder cósmico de Deus, Natureza ou Consciência Suprema, mas definitivamente existe uma força superior que controla todas as existências inferiores.

Algumas pessoas puderam experimentar a existência e operação do Supremo e é direito de todos expandir sua consciência para tal estado. Só podemos manter a fé de que um dia também teremos essa experiência. Até um agnóstico acredita em alguma coisa. Talvez ele discorde da religião, mas não pode dizer que não acredita em uma força maior que sua própria mente e corpo. Ele não pode negar os fatos da ciência e da natureza e, embora sempre tente negar a existência de Deus, ainda buscará fatos para provar Sua inexistência ou para confirmar sua própria existência. Então, ele também está procurando a experiência superior.

Somos todos como criancinhas na visão suprema, e assim como um bebê confia em sua mãe, também devemos ter a mesma fé inquestionável na força superior. Uma mãe não precisa explicar ao filho por que o está dando banho ou alimentando, porque ele não entenderá suas explicações. Da mesma forma, a força cósmica não precisa nos explicar nada. Se você tem fé na vontade e na obra do Supremo, somente essa fé é suficiente para guiá-lo e protegê-lo.

'Caridade', ou *daanam,* não significa apenas fornecer bens materiais e ajuda financeira para os pobres e desfavorecidos, significa também ajudar

Machine Translated by Google

ou servir os outros de qualquer forma necessária, por exemplo, oferecendo apoio mental ou emocional. Para ser verdadeiramente caridoso, é preciso ter uma atitude de doação, altruísmo e compartilhamento, mas, é claro, não a ponto de esgotar seus próprios recursos.

Swami Sivananda chama isso *de udara vritti,* que significa 'ter um coração grande'. Em suas palavras, “A caridade deve ser espontânea e irrestrita. Dar deve se tornar habitual. Você deve sentir alegria em dar. Se você dá, toda a riqueza do mundo é sua. O dinheiro virá até você. Esta é a lei imutável, inexorável e implacável da natureza.

Algumas pessoas fazem caridade e estão ansiosas para ver seu nome publicado nos jornais. Esta é a forma tamásica de caridade. Você deve dar com a atitude mental correta e realizar Deus (a realidade última) através de ações de caridade.”

'Adoração do Ser Supremo', ou *Ishwara poojanam,* não deve ser mal interpretado como pertencente à religião. Patanjali chama isso de *Ishwara pranidhana,* ou resignação ao Ser Supremo. Na Índia, a maioria das pessoas faz pooja ritualístico para sua própria divindade, mas esse não é o significado aqui implícito. A vida externa que levamos é apenas a manifestação do Supremo; é a interação de energia e consciência. Isso deve ser lembrado constantemente. Tudo é sagrado, não apenas uma sala pooja, etc.

Há uma história bem conhecida de Guru Nanak que ilustra este ponto. Ele estava fazendo uma peregrinação a Meca e pouco antes de chegar lá, ele se deitou para descansar. Um devoto muçulmano veio e disse: “Você não pode mentir assim, seus pés estão direcionados para a mesquita”. Guru Nanak disse ao devoto que ele era um homem muito velho e estava cansado.

Ele pediu ao devoto que gentilmente afastasse seus pés da direção da mesquita. No entanto, em qualquer direção que o devoto muçulmano moveu os pés de Nanak, ele ainda viu a mesquita na frente deles.

Isso mostra o estado elevado da consciência de Nanak. Para ele não havia um lugar que não fosse santo ou que não representasse o Supremo. Da mesma forma, adoração ou pooja deve ser interno. O que é

Machine Translated by Google

ponto de passar horas fazendo pooja ritualístico, oferecendo flores, kumkum, arroz e incenso e cantando mantras, se você não puder ter a consciência da realidade mais elevada em sua vida externa. O pooja externo é feito para despertar a consciência interior; mas se você ainda discute com a família e amigos, engana os outros e lhes causa dor e sofrimento, então seu pooja não tem sentido. Pooja significa levar consigo consciência e respeito pela força sutil (o Supremo), em tudo.

O sexto niyama é 'ouvir discursos de escrituras espirituais', *siddhanta* ou *siddhantavakya shravanam.* Tradicionalmente, o siddhanta é uma seção específica dos Vedas e da filosofia vedantística. Siddhanta é a culminação do conhecimento espiritual coletado de forma concisa.
Ouvir o conhecimento espiritual e o que os antigos sábios encontraram em sua busca e experiência ajuda a desenvolver nossa faculdade superior de conhecimento, ou jnana. Ajuda-nos a compreender o caminho espiritual e a forma como o espírito se desenvolve.

Na Índia, há uma tradição em que as pessoas se sentam junto com uma pessoa que tem conhecimento espiritual e discutem assuntos da alma. Chama-se satsang. Não é necessário que apenas o siddhanta seja discutido; você pode ouvir qualquer tópico espiritual. A maioria das pessoas perde tempo e energia indo ao cinema, etc., o que só desenvolve a natureza mundana.
Satsang preserva a energia mental e emocional e mantém a consciência no reino das vibrações e aspirações espirituais.

"Modéstia", ou *três,* é uma parte da humildade que já foi discutida.

'Um intelecto perspicaz', ou *mati,* é essencial para discriminar entre verdade e inverdade. Significa ser capaz de perceber a natureza essencial ou a verdade subjacente de uma situação, quer a situação envolva outras pessoas ou apenas você mesmo. É algo como ser capaz de interpretar o significado de um sonho, ou seja, se foi devido ao desequilíbrio físico, purificação mental/emocional, supressão se foi de significado espiritual. A vida também é simbólica do mundo interno. Compreensão

Machine Translated by Google

seu significado e ser capaz de analisar e julgar corretamente é ter um intelecto perspicaz.

Em alguns textos yogues, a oitava observância é tapo, enquanto em outros é japo. Como tapaha foi mencionado em primeiro lugar, parece mais provável que a palavra original seja japo. O *Hatharatnavali* e o *Srimad Devi Bhagavatam* também listaram o japo. *Japa* significa 'repetição de mantra'. O mantra pode ser repetido mentalmente, sussurrado, cantado ou escrito. Não é qualquer som que pode ser um mantra, nem os mantras são nomes de deuses ou palavras sagradas. São vibrações sonoras especificamente formuladas que afetam as camadas mais profundas da mente e da consciência. Existem diferentes graus de mantras: alguns afetam o corpo sutil, alguns afetam as vibrações prânicas e outros são puramente transcendentais.

Inicialmente, o japa é feito conscientemente e mecanicamente, mas depois de algum tempo o mantra vem espontaneamente de dentro de sua própria consciência. Você não precisa pensar sobre isso, apenas continua por si só. A consciência será atraída pelo som e pensamento do mantra como uma mariposa para a luz.

O mantra universal que pode ser usado por todos é o mantra ***Om,*** composto pelos sons **'A', 'U'** e 'M'. É a vibração cósmica das realidades manifestas e não manifestadas. 'A' representa o mundo consciente e a criação, 'U' representa os reinos intermediários e subconscientes, e 'M' representa o não-manifesto e inconsciente.

Os três sons juntos representam a existência da consciência e manifestação supremas. Tudo na criação tem sua própria frequência vibracional e mantra particular, mas a combinação de todas as frequências vibracionais e universais pulsa ao ritmo do Om. Não há mantra maior para repetir.

'Sacrifício', ou *hutam,* é o último niyama. Não significa a forma ritualística de oferecer oblações em uma cerimônia de fogo. Significa sacrifício interno, renunciando aos desejos mundanos e entregando o ego; sacrificando experiências sensuais por experiências espirituais. Sacrifício é desistir da ideia de que a vida é apenas para o prazer mundano.

Machine Translated by Google

Todos os yamas e niyamas mencionados aqui constituem vinte disciplinas mentais e autocontroles que foram originalmente concebidos para ajudar um sadhaka a conservar e construir seu estoque de energia prânica e psíquica. Embora tenham sido formulados por expoentes do yoga, também podem ser encontrados em muitas religiões. Aqueles que tiveram revelações superiores acharam essas disciplinas úteis para preparar aspirantes para experiências espirituais. No entanto, não devem ser consideradas como meras práticas religiosas; eles são uma parte da ciência yogue.

Nos *Yoga Sutras* de Patanjali, apenas cinco yama e cinco niyama são especificados: não-violência, veracidade, honestidade, abstinência e não possessividade; limpeza, contentamento, austeridade, auto-análise e resignação ao Ser Supremo. No entanto, o *Hatharatnavali* diz que há quinze yama e onze niyama: prazer mental, contentamento, manter silêncio, controle dos sentidos, compaixão, polidez, crença no Supremo, franqueza, perdão, pureza de pensamento/emoção, não-violência. , abstinência, paciência e tolerância; banho, limpeza, verdade, repetição de mantra, oblações de água, austeridade, autocontrole, resistência, saudações reverentes, observância de votos e jejum.

Nos dias de hoje, pode ser difícil tentar se forçar a seguir essas regras, portanto, Swatmarama não enfatiza sua importância. No entanto, eles podem ser cultivados com sadhana e esforço espiritual. A mente nunca deve ser forçada a aceitar algo que parece antinatural. Quando vier espontaneamente, não haverá supressão. Se você se forçar a fazer algo que vai contra sua natureza, desenvolverá todo tipo de complicações psicológicas. Mantenha os yamas e niyamas em mente e deixe-os se desenvolverem naturalmente.

Machine Translated by Google

अथ आसनम्

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥ १७ ॥

Antes de tudo, o asana é falado como a primeira parte do hatha yoga. Tendo feito asana, obtém-se firmeza (firmeza) do corpo e da mente; ausência de doença e leveza (flexibilidade) dos membros.

Asana é a primeira parte do Hatha Yoga. Em raja yoga, *asana* refere-se à posição sentada, mas em hatha yoga significa outra coisa. Asana é uma posição específica que abre os canais de energia e os centros psíquicos. Hatha yoga é um processo através do qual a purificação e o controle do corpo ocorrem reestruturando os fluxos prânicos. Os hatha yogis também descobriram que ao desenvolver o controle do corpo através de asanas, a mente é controlada. Portanto, a prática de asanas é primordial no hatha yoga. Quando você pratica asana, a estabilidade se desenvolve. Prana se move livremente, e há menos chance de ocorrer doença. Assim como a água estagnada é o terreno fértil para todos os tipos de criaturas, quando o prana estagna em qualquer parte do corpo, as condições são perfeitas para que as bactérias floresçam; o prana deve se mover como água corrente.

Quando o prana flui livremente, o corpo também se torna flexível. A rigidez do corpo é devido a bloqueios e acúmulo de toxinas. Quando o prana começa a fluir, as toxinas são removidas do sistema e você poderá se curvar e se alongar de maneira relaxada, sem ter que fazer exercícios vigorosos de aquecimento. Quando a reserva de prana aumenta em maior grau, o corpo se move por si mesmo. Você pode encontrar-se espontaneamente realizando asanas e várias posturas corporais, mudras ou mesmo pranayama. Você pode se ver realizando posturas que nunca poderia ter feito antes. Isso se deve a um estado de relaxamento e a uma maior taxa vibracional do prana.

Machine Translated by Google

वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अंगीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ १८ ॥

Continuarei a descrever alguns dos asanas aceitos por munis como Vashishtha e iogues como Matsyendranath.

A tradição yogue diz que, ao todo, há oitenta e quatro lakh de asanas, ou seja, há tantos asanas quanto formas de vida. Não é à toa que Swatmarama diz que vai apenas descrever 'alguns' dos asanas!
Asanas foram feitas para evoluir a consciência do estado mais baixo para o mais alto. Portanto, alguns asanas imitam as formas da proa ou do barco; plantas como árvores e lótus; répteis, peixes, fetos, pássaros, santos como Vashishtha e deuses como Nataraja.

Nos textos yogues, o número máximo de asanas descritos é trinta e três. Assim Swatmarama descreve aqueles que são essenciais e que foram realizados pelos fundadores do Hatha Yoga.

É interessante que Swatmarama deva narrar asanas praticados por munis como Vashishtha. É natural que ele discuta as realizadas por Matsyendranath, pois ele é o fundador deste sistema de hatha yoga, mas Vashishtha era um jnana yogi, então presumimos que ele teria utilizado principalmente posturas sentadas e meditativas, em vez das posturas mais dinâmicas. Mostra que mesmo aqueles preocupados com a contemplação e sabedoria superior perceberam a necessidade de yogasana. Também implica que a influência dos asanas é mais do que física. Se santos como Vashishtha puderam ser honrados como jnanis, as asanas também devem ser benéficas no desenvolvimento da sabedoria superior. O sloka parece inferir que se você está praticando especificamente hatha ou qualquer outra forma de yoga, o asana é importante e deve ser incorporado.

Machine Translated by Google

SWASTIKASANA (pose auspiciosa)

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रच्क्षते ॥ १९ ॥

Colocando ambas as plantas (dos pés) na face interna das coxas, sentando-se com o corpo ereto. Isso é chamado de suástica (asana).

Técnica

Sente-se com as pernas cruzadas e traga os pés para cima entre as coxas e os músculos da panturrilha.

Coloque as mãos em jnana ou chin mudra.

Embora esta seja uma posição sentada estável, afeta todo o corpo. Prana shakti é dirigido de uma maneira particular adequada para meditação. Os nadis na parte de trás das pernas são estimulados. Os pontos exatos de estimulação podem ser encontrados pressionando ao longo dos meridianos de acupuntura. Quando você encontra um ponto particularmente sensível e sensível, esse é um centro. Esses nadis transportam energia para centros na coluna vertebral e a energia é distribuída a partir daí. Quando você se senta em qualquer pose meditativa, está estimulando os nadis principais.

Machine Translated by Google

O nervo ciático é massageado suavemente nesta postura, influenciando assim a região lombar. Os músculos abdominais também são influenciados e a temperatura interna do corpo é afetada.

Swatmarama não se esquece de afirmar que o corpo deve estar reto, ou seja, alinhado. Isso é de primordial importância em qualquer prática de asana. Para a meditação é essencial que a coluna vertebral esteja reta para que os impulsos nervosos possam passar livremente para o cérebro. Além disso, o nadi principal, sushumna, está situado na medula espinhal e os impulsos também devem ser capazes de subir diretamente por este nadi quando a energia quer subir. Se você dobrar ou se inclinar para um lado, ida ou pingala serão suprimidos e o outro se tornará predominante. O objetivo é ativar sushumna, portanto, o corpo deve estar alinhado e em posição equilibrada para que não haja bloqueio ao fluxo de prana.

O símbolo da suástica representa fertilidade, criatividade e auspiciosidade. Assim, este asana, sendo assim chamado, induz a mesma capacidade no corpo.

Descrições de swastikasana no *Gherand Samhita, Hatharatnavali* e *Shiva Samhita* concordam com o sloka.

Machine Translated by Google

GOMUKHASANA (pose de rosto de vaca)

सव्ये दक्षिणगुल्कं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ २० ॥

Coloque o tornozelo direito ao lado da nádega esquerda e o esquerdo (tornozelo) ao lado da direita (nádega). Isso é gomukhasana e se assemelha ao rosto da vaca.

Técnica

Dobre o joelho direito e coloque o pé direito de modo que o calcanhar esquerdo toque o lado da nádega esquerda.

Em seguida, dobre a perna esquerda sobre a coxa direita para que o calcanhar fique próximo à nádega direita. Isso dá a impressão do rosto de uma vaca.

Em seguida, junte as mãos atrás das costas.

Estique o braço esquerdo no ar e traga-o para trás da cabeça e para trás. Estique o braço direito para baixo e traga-o para trás.

Junte as duas mãos.

Machine Translated by Google

Nesta posição as costas são endireitadas automaticamente. Depois de praticar por algum tempo, mude a posição para que a perna direita fique por baixo, a perna esquerda por cima, o cotovelo esquerdo apontando para cima e o cotovelo direito apontando para baixo.

Alternativamente, as mãos podem descansar na parte superior do joelho, uma em cima da outra.

Nesta posição, os olhos podem estar abertos ou fechados, ou shambhavi mudra pode ser realizado, o que dará à mente um ponto de concentração.
Embora gomukhasana não seja uma postura meditativa, quanto mais tempo a posição for mantida, melhor.

Gomukhasana tonifica os músculos e nervos ao redor dos ombros e do plexo cardíaco.

Os nadis nas pernas são espremidos e os nadis ligados aos órgãos e glândulas reprodutores também são influenciados, regulando assim as secreções hormonais. Em um nível prânico, gomukhasana afeta o vajra nadi e impede que o prana flua para fora. Em vez disso, o prana é direcionado e acumulado no mooladhara chakra. Como os dedos estão interligados, o prana também não pode escapar pelas mãos. Gomukhasana cria um circuito de energia completo

Machine Translated by Google

fluindo na região da coluna. De fato, a posição do braço é muito significativa, pois os braços formam a forma do oito ou infinito. Isso representa o equilíbrio completo do prana, entre as forças superiores e inferiores e os aspectos positivos e negativos.

Os vários textos yogues concordam em suas descrições de gomukhasana, exceto que um passo foi omitido da posição final, que é a posição do braço.

Machine Translated by Google

VEERASANA (pose do herói)

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदुरुणि स्थिरम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २१ ॥

Colocar um pé na coxa (oposta) e o outro (pé) sob a (mesma) coxa é conhecido como veerasana.

Técnica 1

Sente-se sobre o calcanhar esquerdo, dobre o joelho direito e coloque o pé ao lado do joelho esquerdo.

Coloque o cotovelo direito no joelho direito e a palma da mão contra a bochecha direita.

A mão esquerda deve ser colocada no joelho esquerdo.

Feche os olhos e concentre-se na respiração.

Mantenha a posição por um minuto ou dois.

Técnica 2

Sente-se com o pé esquerdo atrás da nádega esquerda, o dedão do pé sob a nádega como em vajrasana.

Machine Translated by Google

Coloque o pé direito na coxa esquerda e mantenha os joelhos bem separados.
Mantenha as mãos nos joelhos, no queixo ou jnana mudra, coluna ereta, cabeça reta.

Existem variações deste asana de acordo com diferentes acharyas de hatha yoga. Esta é a postura tradicional descrita pelos comentaristas dos textos de hatha yoga. O nome completo deste asana é mahaveerasana, veerasana é uma abreviação. *Maha* significa 'grande', *veer* significa 'valente' ou para exibir poder heróico e a capacidade de subjugar.
Mahaveer é o nome de Hanuman (o deus macaco) que foi o 'grande herói' do panteão hindu. Isso nos dá uma indicação clara dos benefícios e propósito do asana.

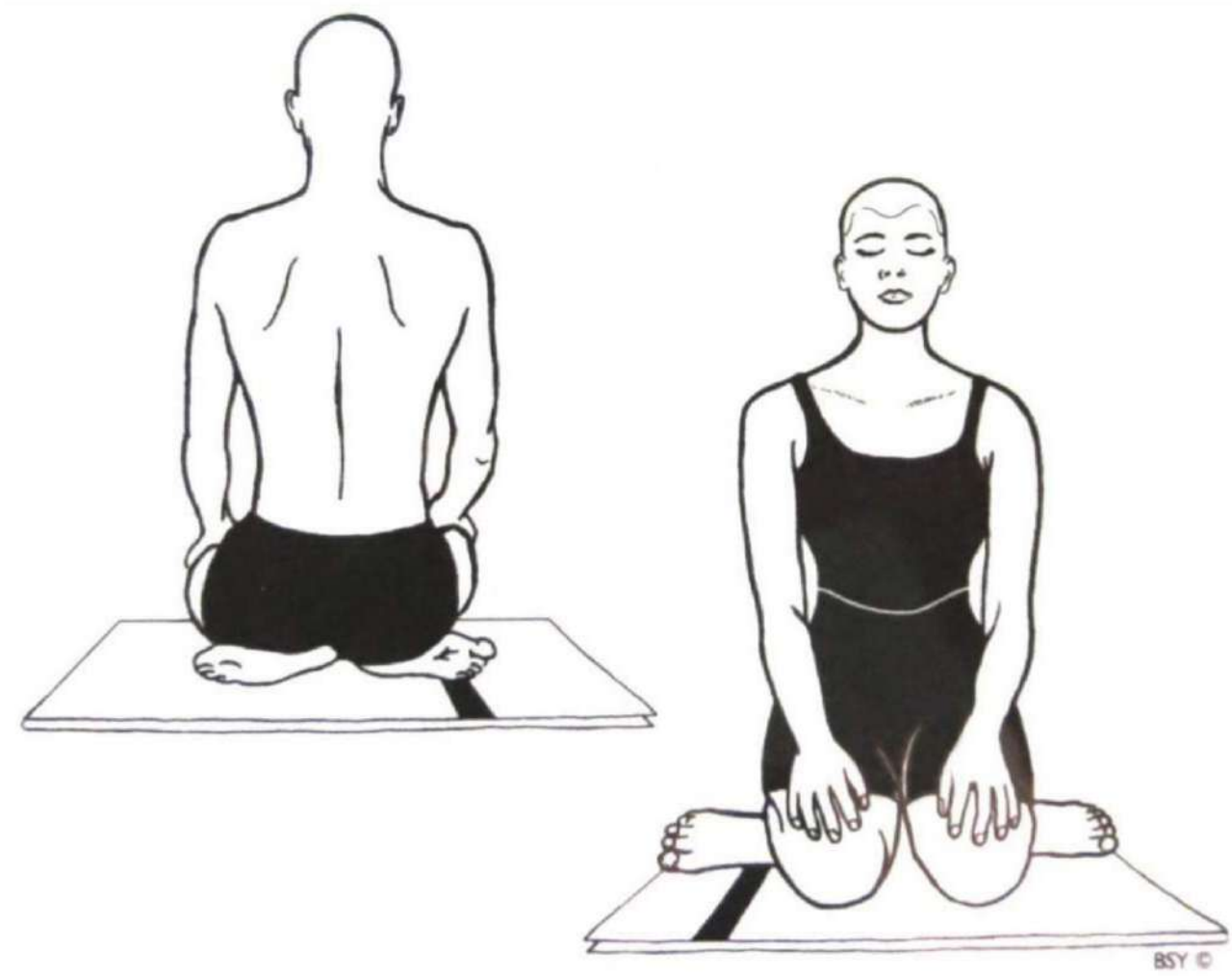
Veerasana estabiliza o fluxo de energia para os órgãos reprodutivos e permite o controle da energia sexual. Aumenta a força de vontade e fortalece o corpo. Como nas outras posições sentadas, são estimulados nadis específicos nas pernas que estão conectados às glândulas sexuais, órgãos sexuais e centros cerebrais associados.

Machine Translated by Google

KOORMASANA (postura da tartaruga)

गुदं निरुध्य गुलफाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ २२ ॥

Pressione o ânus firmemente com os tornozelos na direção oposta e sente-se bem posicionado. De acordo com os yogis, isso é koormasana.



Técnica 1

Primeiro sente-se em vajrasana com os joelhos juntos e os pés sob as nádegas.

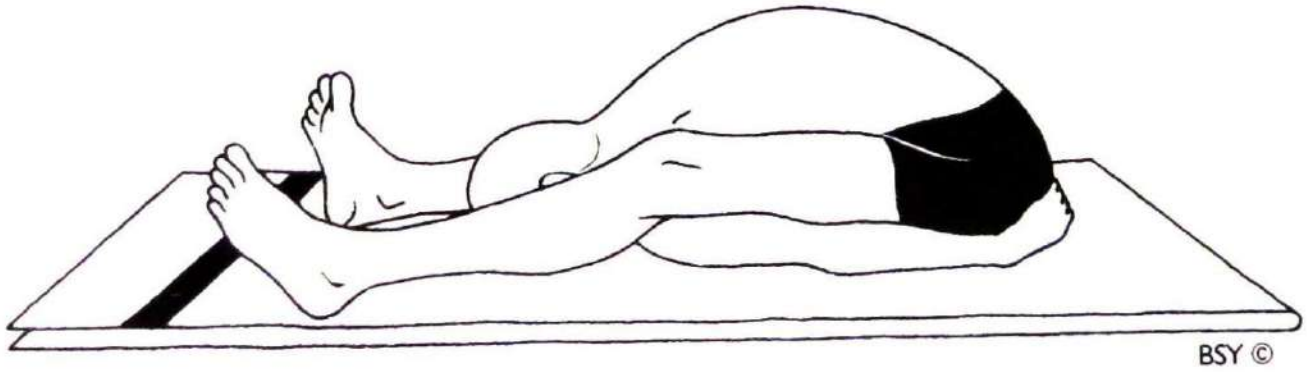
Em seguida, coloque os pés de tal forma que os calcanhares pressionem o ânus e os dedos dos pés apontem para fora. O peso está nos calcanhares e nas laterais dos pés. Desta forma, o corpo deve estar bem equilibrado, reto e relaxado.

Se isso for muito extenuante para os pés, os calcanhares podem ser mantidos mais afastados.

Machine Translated by Google

Este asana é muito bom para endireitar uma coluna curvada. *Os* calcanhares pressionam o ânus perto do vajra nadi e evitam que a energia escape. Assim, é útil tanto para celibatários quanto para chefes de família. Ele canaliza a energia sexual para os centros superiores do corpo e regula as glândulas sexuais, os órgãos reprodutivos e excretores. Nadis importantes nas laterais dos pés, que se conectam aos rins e outros órgãos viscerais, são pressionados e, assim, recebem estimulação suave. As pessoas que sofrem de falta de energia, distúrbios sexuais e urinários, etc. podem praticar koormasana para ajudar a corrigir esses problemas.
No entanto, a menos que os pés sejam flexíveis, será difícil sentar-se confortavelmente sobre eles. Qualquer pessoa que pratique moola bandha achará este asana útil.

Koormasana varia de acordo com diferentes textos. Este asana em particular é chamado de koorma porque a forma do corpo se assemelha à de uma tartaruga. A descrição parece simples, mas é preciso praticá-la com cuidado e os pés devem ser suficientemente flexíveis.



Técnica 2

Sente-se no chão e abra as pernas para os lados o máximo possível.

Expirando, incline-se para frente, dobre os joelhos e deslize os braços sob os joelhos, levando as mãos para trás das nádegas.
Traga a testa para o chão.
Respire normalmente na posição final.

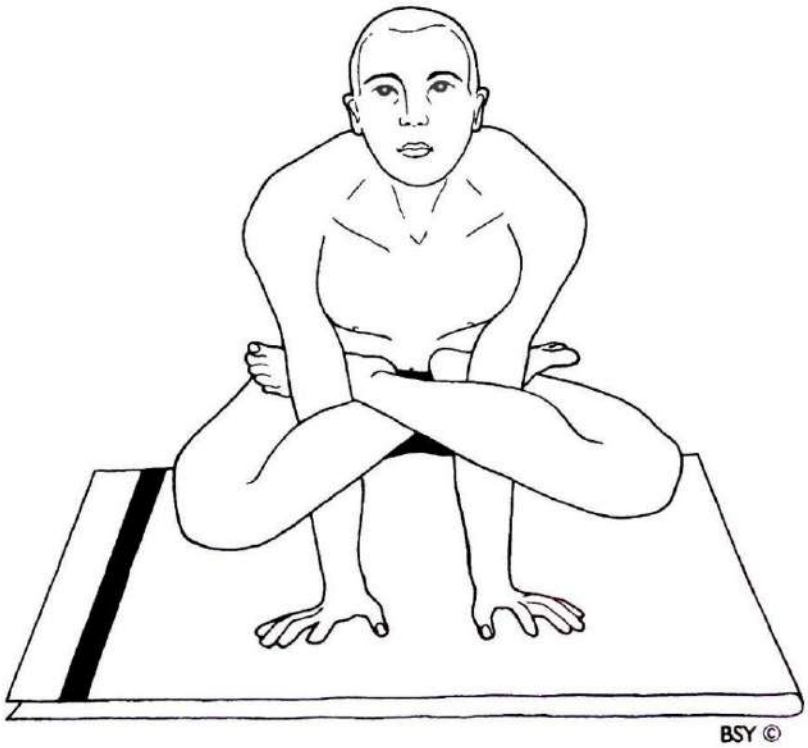
Este asana é extremamente útil para aqueles que têm uma hérnia de disco. Também estimula os rins e o trato digestivo. O fluxo sanguíneo é direcionado para a coluna e músculos das costas, pescoço e cabeça.

Machine Translated by Google

KUKKUTASANA (pose do galo)

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २३ ॥

Assumindo padmasana, insira as mãos entre as coxas e panturrilhas, plantando-as (as mãos) firmemente no chão, levante o corpo no ar. Isso é kukkutasana.



Técnica

Sente-se em padmasana.

Insira o braço direito entre a coxa direita e o músculo da panturrilha e o braço esquerdo entre a coxa esquerda e o músculo da panturrilha.

Coloque as palmas das mãos firmemente no chão com os dedos apontando para a frente.

Equilibre o peso do corpo nas mãos e levante o corpo do chão.

Os braços e pulsos terão que ser fortes para sustentar o corpo.

Inspire lentamente enquanto levanta o corpo.

Machine Translated by Google

Segure a respiração na posição final ou respire normalmente.
Permaneça na pose final o tempo que for confortável, mantendo a cabeça reta e os olhos fixos em um ponto à frente.
Expire enquanto abaixa o corpo até o chão.

Pessoas com muito cabelo nas pernas podem achar difícil e doloroso inserir os braços entre as coxas e panturrilhas. Raspar as pernas ou aplicar óleo nelas aliviará o problema. Aqueles com muita gordura ou músculo nas pernas também terão dificuldade.

Kukkutasana é conhecida como a pose do galo, pois a forma do corpo se assemelha a um galo. Diz-se que este asana é útil no processo de despertar da kundalini. Fortalece os músculos do braço e do ombro e dá a sensação de levitação. Normalmente o peso do corpo está nas pernas e nos pés, mas neste asana ele é alterado e, portanto, as energias do corpo fluem em uma direção diferente.

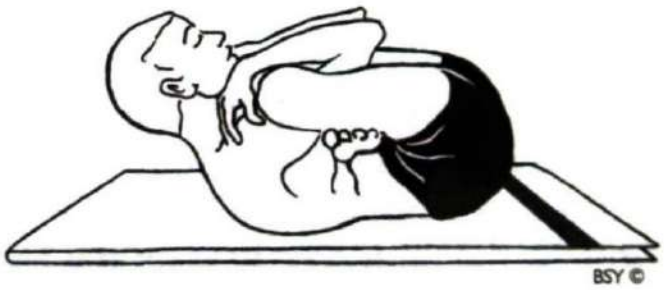
Machine Translated by Google

UTTAN KOORMASANA

(postura da tartaruga alongada)

कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधराम् ।
भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥

Sentado em kukkutasana, junte as duas mãos nos ombros e deite-se de costas como uma tartaruga. Isso é uttankoormasana.



Técnica 1

Primeiro prepare o corpo para kukkutasana, mas em vez de levantar o corpo, role lentamente de volta para o chão. Traga os braços entre as pernas e aperte os ombros com as mãos ou junte as mãos atrás do pescoço.

Técnica 2

Deite-se em shavasana.

Traga os joelhos até o peito e faça padmasana.

Machine Translated by Google

Empurre o braço direito entre o músculo da panturrilha direita e a coxa, acima do cotovelo, e o braço esquerdo entre o músculo da panturrilha esquerda e a coxa, acima do cotovelo.

Isso também é chamado de garbhasana, a postura do embrião.

Na posição final, a respiração será superficial porque o estômago e os pulmões são pressionados firmemente.

Para sair da posição, primeiro solte as mãos, depois desdobre as pernas e deite-se em shavasana por alguns minutos.

É essencial realizar este asana em um cobertor, caso contrário, você poderá danificar as vértebras salientes das costas.

Uttankoormasana tonifica o sistema nervoso e induz ao relaxamento, se a posição final for mantida confortavelmente. É particularmente recomendado para pessoas que sofrem de distúrbios nervosos e para aqueles que se irritam facilmente, pois regula as glândulas supra-renais.

Uttankoormasana também estimula a digestão e o apetite.

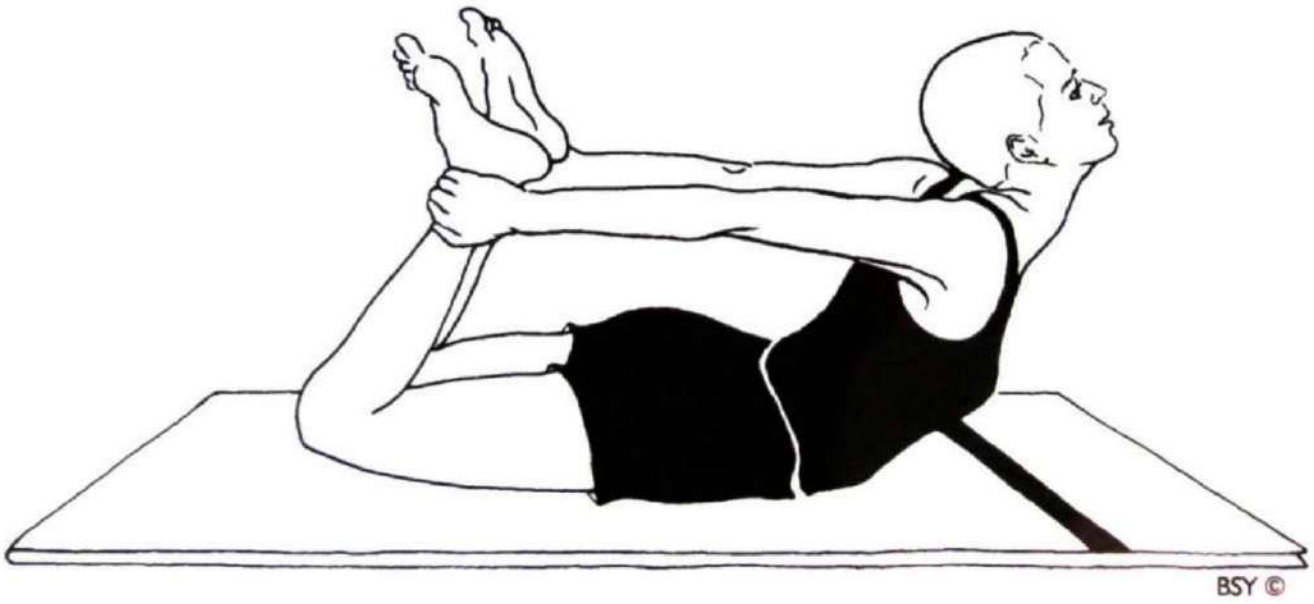
Machine Translated by Google

DHANURASANA (postura do arco)

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

Segurando os dedos dos pés com as mãos, puxe-os até as orelhas como se estivesse puxando um arco. Isso é chamado de dhanurasana.

Assim como existem diferentes estágios de desenho de um arco, há um progressão para as várias técnicas de dhanurasana.



Técnica 1: Saral Dhanurasana (postura do arco fácil)

Deite-se de bruços com a testa apoiada no chão.
Dobre os joelhos e segure os dois tornozelos.

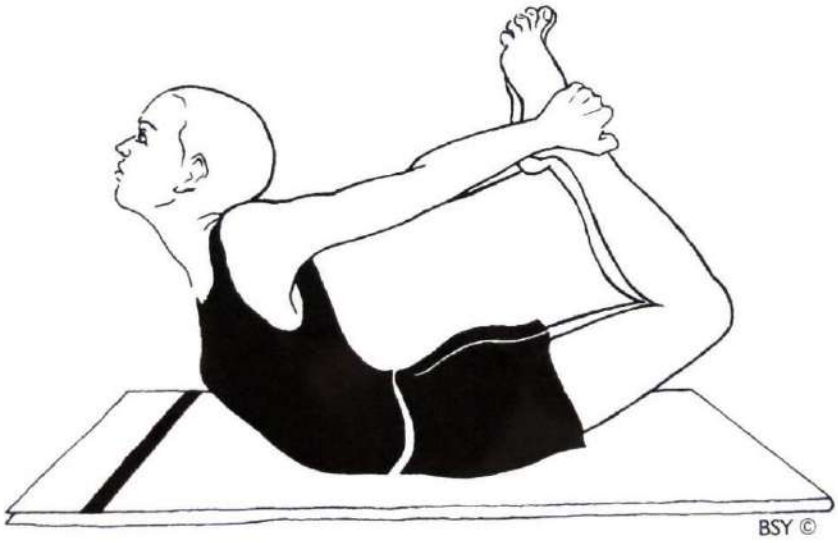
Separe os joelhos.

Inspire enquanto levanta levemente os joelhos, a cabeça e o peito, ao mesmo tempo, puxe os pés para longe das mãos e para cima.

Todo o corpo deve mover-se simultaneamente para a postura.

Expire enquanto abaixa o corpo e relaxa no chão.

Machine Translated by Google

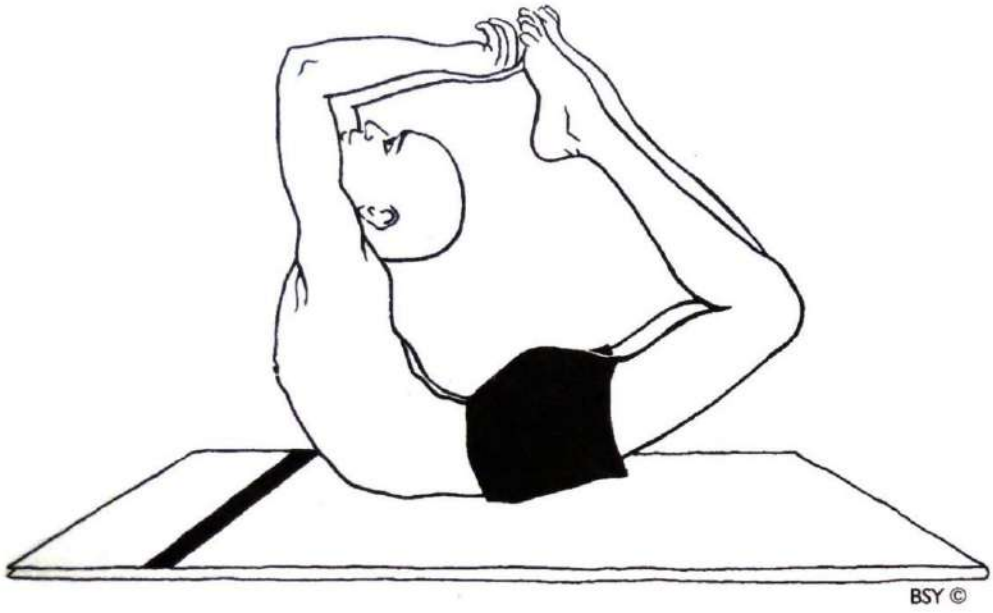


Técnica 2: Dhanurasana (postura do arco)

Repita o mesmo processo da Técnica 1, mas levante as pernas, a cabeça e o peito o mais alto possível.

Mantenha a posição final e prenda a respiração.

Expirando, desça lentamente.



Técnica 3: Poorna Dhanurasana (postura do arco completo)

Segure os dedos de um pé apenas e gire o cotovelo para fora e para cima.

Faça o mesmo com o outro pé.

Mantenha a posição final o maior tempo possível, respirando normalmente.

Solte lentamente a postura enquanto expira.

Machine Translated by Google

A posição final de cada estágio pode ser mantida com respiração normal ou retenção de respiração interna. O corpo também pode ser balançado suavemente para frente e para trás. A concentração deve ser no chakra vishuddhi na parte de trás do pescoço, ou no manipura na região abdominal, ou no ponto médio onde as costas estão dobradas.

Dhanurasana é muito importante para estimular o plexo solar. Regula os órgãos digestivo, eliminatório e reprodutor. Ele massageia o fígado e o pâncreas e, portanto, é muito útil para o controle iogue do diabetes. Os rins são estimulados e todo o canal alimentar é tonificado. Deitando-se sobre o diafragma com os braços esticados para trás, o coração recebe uma massagem suave e, como o peito está totalmente expandido nessa postura, dhanurasana é útil no tratamento de várias doenças do peito. Estimula e regula as glândulas endócrinas, particularmente a tireóide e as glândulas supra-renais, e induz a produção de cortisona.

A curvatura para trás da coluna ajusta a coluna vertebral, endireitando as costas curvadas e os ombros caídos. Também é recomendado para o tratamento de certos tipos de reumatismo. Dhanurasana ajuda a regular o ciclo menstrual e também a corrigir a infertilidade feminina, se a causa não for devida à deformidade dos próprios órgãos reprodutivos.

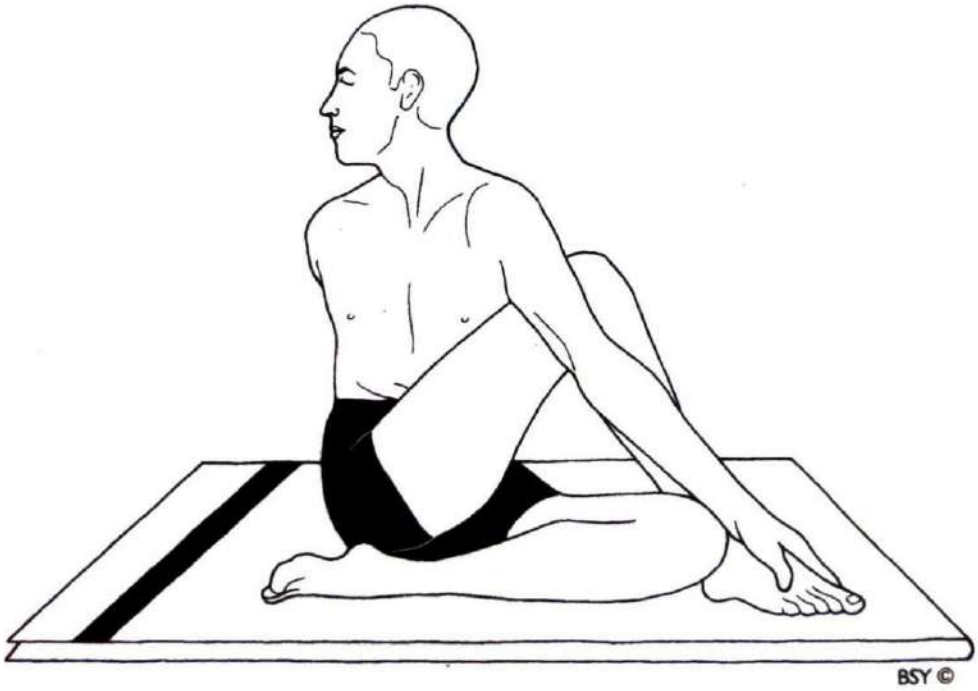
Machine Translated by Google

MATSYENDRASANA (postura de torção espinhal)

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २६ ॥

Coloque o pé direito na base da coxa esquerda, o pé esquerdo na lateral do joelho direito. Segure o pé esquerdo com a mão direita, passe o braço esquerdo atrás da cintura e permaneça com o corpo virado. Este asana é descrito por Sri Matsyendranath.

Matsyendranath supostamente praticou este asana e, portanto, é nomeado após ele. Em inglês é chamado de torção espinhal. Existem variações na colocação dos braços e mãos e no grau de torção na coluna.

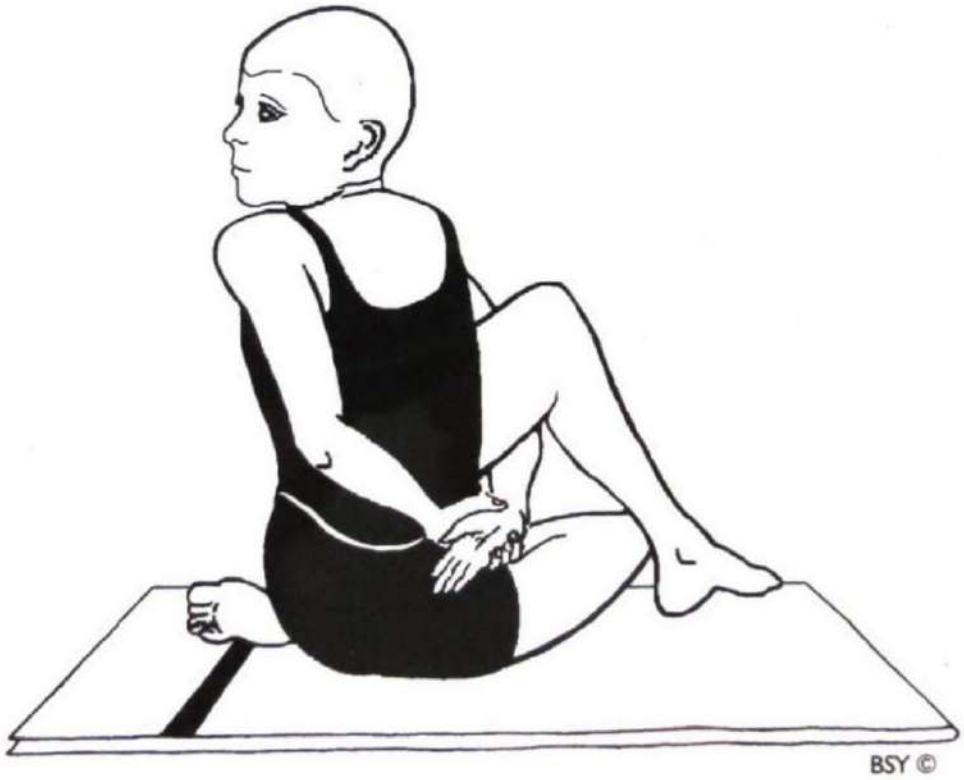


Técnica 1: Ardha Matsyendrasana (meia torção espinhal)

Mantenha o pé direito ao lado da nádega esquerda, a perna esquerda em cima, com o pé na frente do joelho direito e o joelho esquerdo levantado para cima. (Ou o pé esquerdo pode ser colocado do lado de fora do joelho direito ou da coxa direita.) Inspire enquanto levanta os braços até a altura dos ombros, mantendo os cotovelos retos.

Machine Translated by Google

Expirando, gire para a esquerda, coloque o braço direito na parte externa do joelho esquerdo e segure o tornozelo esquerdo com a mão direita.
Pegue o braço esquerdo atrás das costas e descanse as costas da mão esquerda contra o lado direito da cintura.
Mantenha a posição.
Pratique em ambos os lados, mudando a posição da perna e do braço.

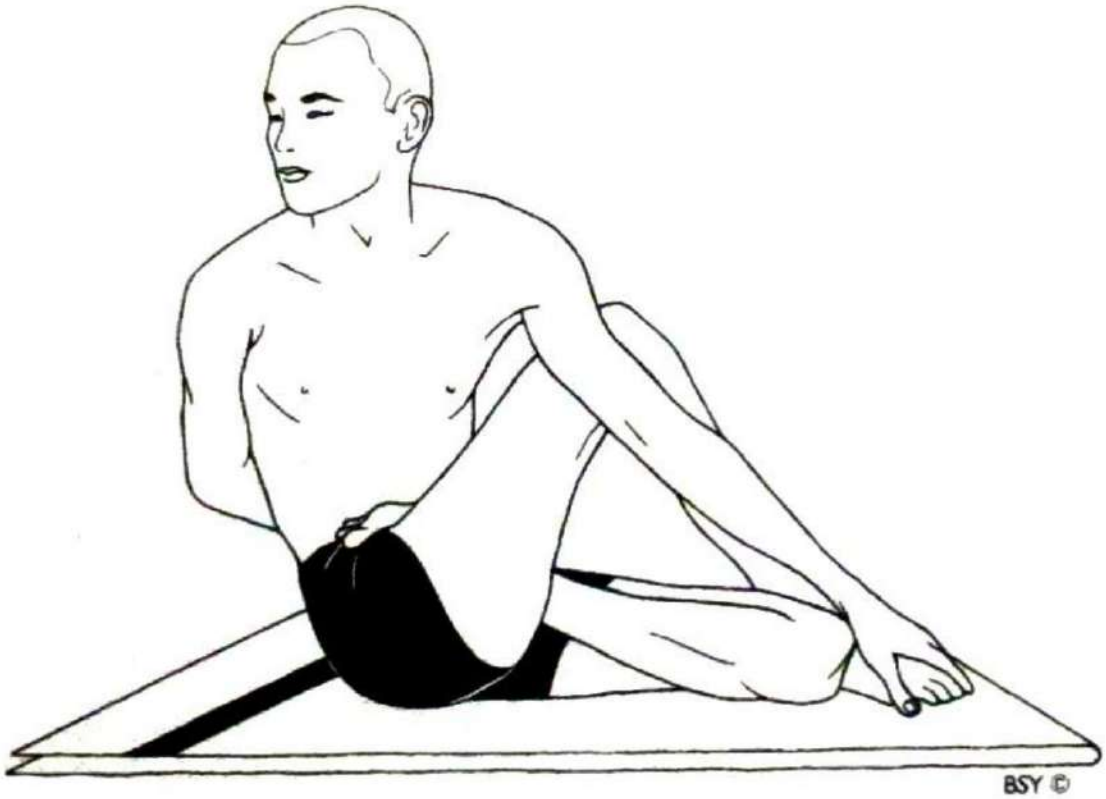


As posições alternativas dos
braços são: 6. Pegue o braço direito ao redor da frente do joelho esquerdo, depois por baixo do joelho esquerdo dobrado e pegue o braço esquerdo ao redor da parte de trás da cintura para encontrar a mão direita. Junte as mãos.
7Coloque o braço direito ao redor do joelho esquerdo e a palma da mão direita na coxa esquerda, pegue o braço esquerdo ao redor da parte de trás da cintura como descrito acima.

Técnica 2: Poorna Matsyendrasana (postura de torção espinhal completa)

Sentado em padmasana, a postura de lótus, levante o joelho da perna superior e coloque o pé levemente ao lado da coxa em que está descansando.
Utilize as mesmas posições de braço descritas acima.

Machine Translated by Google



A posição final de cada estágio deve ser mantida respirando naturalmente. Mantenha a posição pelo tempo que for confortável, concentrando-se no chakra ajna, no centro da sobrancelha ou na respiração natural.
Lembre-se de praticar em ambos os lados do corpo. Ou seja, se você torcer primeiro para a direita, certifique-se de torcer para a esquerda e mantenha a postura pelo mesmo período de tempo.

Machine Translated by Google

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

A prática deste asana (matsyendrasana) aumenta o fogo digestivo a uma capacidade tão incrível que é o meio de remover doenças e, assim, despertar o poder da serpente e trazer equilíbrio no bindu.

Matsyendrasana ajuda a canalizar o prana em uma direção específica para que o despertar ocorra nos centros de energia adormecidos. Estimula especificamente o centro do umbigo ou *manipura* chakra. Em circunstâncias normais, a taxa de vibração prânica é lenta. Realizar os asanas que direcionam o prana para o centro do umbigo é muito importante para o despertar da kundalini. O centro do umbigo é responsável pela manutenção do corpo. Quando está subativo ou hiperativo, as funções do corpo não são harmoniosas e se estiver lento, doenças se desenvolvem em outras áreas. Se a capacidade de manipura for aumentada sistematicamente, ela não apenas elimina desequilíbrios e doenças, mas o potencial adormecido de sushumna nadi pode ser despertado.

Manipura está diretamente ligado ao sistema digestivo. Uma boa digestão e assimilação é a chave para uma boa saúde. Muitos textos falam sobre o 'fogo' de manipura, ou seja, o fogo digestivo. Diz-se que um certo fluido produzido nos centros superiores do cérebro é consumido por esse fogo, e o resultado é a velhice, a doença e a morte. Este fluido refere-se aos neuro-hormônios das glândulas pituitária e pineal que ativam as outras glândulas endócrinas. No yoga diz-se que este fluido é armazenado em bindu visarga e é frequentemente associado a sémen ou óvulos. Se alguém puder evitar que esse fluido caia no fogo de manipura, a vitalidade pode ser aumentada e a longevidade pode ser cultivada.

A região do umbigo é alimentada por samana vayu. Samana é responsável pela assimilação de nutrientes e prana do ar e dos alimentos. Acima da região do corpo onde samana opera, o prana vayu permeia, e

Machine Translated by Google

uma de suas funções é absorver o prana. Na região do corpo abaixo do umbigo está localizado apana vayu e sua principal função é a eliminação.
Prana e apana são as duas forças principais e normalmente se movem em direções opostas. Um dos objetivos do yoga é fazer o prana e o apana se moverem um em direção ao outro para que se encontrem no umbigo e se conectem.
samana.

Prana vayu é energia positiva, apana é negativa e samana é neutra. Quando as duas energias opostas são reunidas no manipura chakra, há uma explosão de energia e a energia força seu caminho através de sushumna nadi. É por isso que manipura é um centro tão importante no processo de despertar da Kundalini. Dizem até que o despertar da kundalini começa em manipura e não em nenhum dos centros inferiores. Os chakras abaixo de manipura estão relacionados com os instintos animais e os acima estão relacionados com as qualidades superiores da mente. Manipura está a meio caminho entre os dois e é dito ser o ponto médio entre o céu e a terra. Matsyendrasana aumenta a capacidade vital de manipura para que possa sustentar os efeitos do despertar da kundalini.

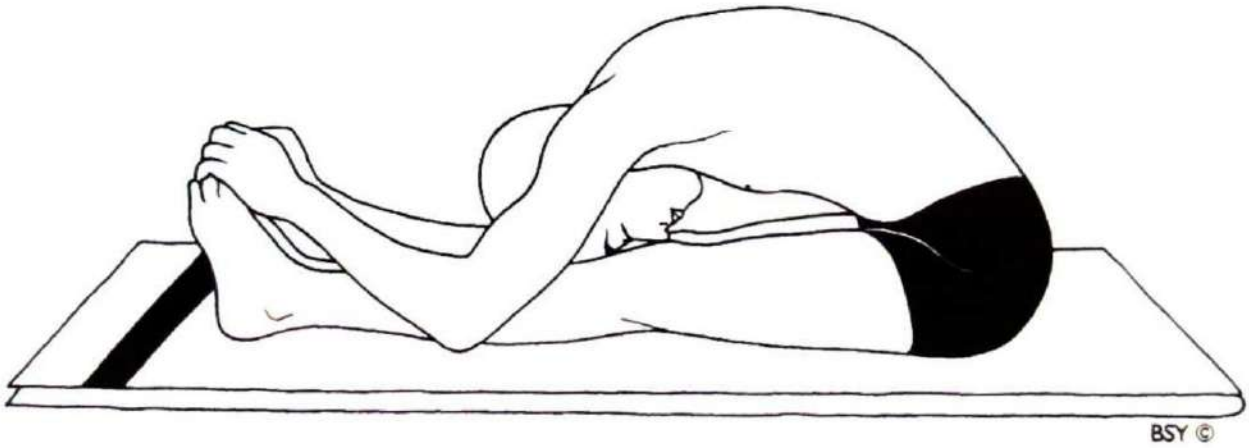
Os outros aspectos fisiológicos importantes deste asana são que estimula o pâncreas, fígado, baço, rins, estômago e cólon ascendente e descendente. É útil no tratamento de diabetes, constipação, dispepsia e problemas urinários. Tonifica as raízes nervosas e ajusta e realinha a coluna vertebral. Os músculos das costas são puxados e esticados em uma direção diferente do habitual e isso os alivia da tensão. Matsyendrasana é, portanto, recomendado em casos de lumbago, reumatismo e hérnia de disco. Na verdade, é um asana poderoso e seus efeitos vitalizantes podem ser sentidos rapidamente.

Machine Translated by Google

PASCHIMOTTANASANA (postura de alongamento das costas)

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

Esticando as pernas (na frente) no chão, como um bastão; inclinar-se para a frente, segurando os dedos dos pés com as duas mãos e colocando a testa nos joelhos, é chamado paschimottanasana.



Técnica 1

Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo, mãos nos joelhos.

Inspire levantando as mãos acima da cabeça e mantendo as costas retas.

Expire enquanto se inclina para a frente a partir dos quadris e mantenha a cabeça entre os ombros para que a coluna vertebral fique esticada.
Segure os dedões dos pés ou tornozelos com as mãos e abaixe a cabeça para descansar nos joelhos.

Se isso não for possível, segure os músculos da panturrilha.
As costas não devem curvar ou curvar.

Na posição final você pode prender a respiração ou respirar normalmente, concentrando-se no umbigo.
Ao liberar a posição, inspire e levante os braços acima da cabeça enquanto está sentado.
Expire enquanto leva as mãos até os joelhos.

Machine Translated by Google

Esta é a forma passiva de paschimottanasana. No *Shiva Samhita* é chamado de Ugrasana. *Ugra* significa 'severo'.

Técnica 2: Gatyatmak Paschimottanasana (postura dinâmica de alongamento das costas)

A forma dinâmica de paschimottanasana envolve balançar e rolar para trás e para frente.

Sente-se na posição inicial.
Inspire enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Expirando, deite-se lentamente no chão, mantendo as mãos esticadas acima da cabeça.
Inspire sentado. Mantenha os braços acima da cabeça. Expire enquanto se inclina para a frente e agarra os dedos dos pés. Inspirar sentar-se, expirar deitar-se.
Continue assim, concentrando-se na inspiração/expiração.

Técnica 3

Afaste bem as pernas.
Mantenha as duas mãos no joelho direito e pratique da mesma forma que a Técnica 1, exceto que você está de frente para a perna direita.
Em seguida, coloque as duas mãos no joelho esquerdo e pratique na perna esquerda.
Em seguida, pratique mantendo a mão esquerda no joelho esquerdo, a mão direita no joelho direito.
Inspirando, levante as mãos acima da cabeça, expirando, incline-se para frente, segure os dedos dos pés e abaixe a cabeça em direção ao chão entre os joelhos.

Retorne da mesma forma descrita na Técnica 1.

Técnica 4

Abra as pernas e junte as mãos atrás das costas. Inalar; agora expirando, incline-se para frente e levante os braços e endireite os cotovelos, mantendo as mãos juntas.

Machine Translated by Google

É mais difícil praticar paschimottanasana de manhã do que à tarde porque os músculos e nervos das costas não tiveram tempo de relaxar. Portanto, geralmente é realizado depois de ter praticado algum outro asana ou movimento físico para que a coluna e os isquiotibiais sejam suficientemente flexíveis. Os joelhos devem ser mantidos retos durante toda a prática. Se não for possível abaixar a cabeça sem dobrar os joelhos, abaixe-a até onde for confortável e segure os joelhos ou os músculos da panturrilha. Lembre-se de manter as costas retas e não curvadas. Todo o corpo deve estar relaxado na posição final.

Machine Translated by Google

इति पश्चिमतानमासनग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ २९ ॥

Paschimottanasana é o melhor entre asanas. Por este asana as correntes prânicas sobem através de sushumna, o fogo digestivo aumenta, o abdome torna-se plano e o praticante fica livre de doenças.

Paschimottanasana ativa o manipura chakra e libera o prana através de sushumna, que por sua vez fortalece os órgãos e o trato digestivo. Claro, isso não acontece depois de praticar apenas uma ou duas vezes; prática tem que ser em uma base diária regular. Paschimottanasana alonga toda a coluna vertebral e o sistema nervoso central por onde passa sushumna, permitindo assim que os impulsos nervosos e prânicos passem diretamente para os centros superiores.

Os músculos das costas, ombros, braços e pernas são tonificados esticando-os de maneira relaxada, sem esforço. Os órgãos viscerais são massageados, em particular o pâncreas, baço, rim, fígado, órgãos reprodutores, glândulas supra-renais e músculos abdominais. Portanto, é muito útil no manejo yogue de distúrbios digestivos, especialmente diabetes, constipação, flatulência e perda de apetite. Os órgãos reprodutivos são tonificados e os distúrbios sexuais podem ser aliviados. As mulheres podem utilizar este asana para regular o ciclo menstrual.

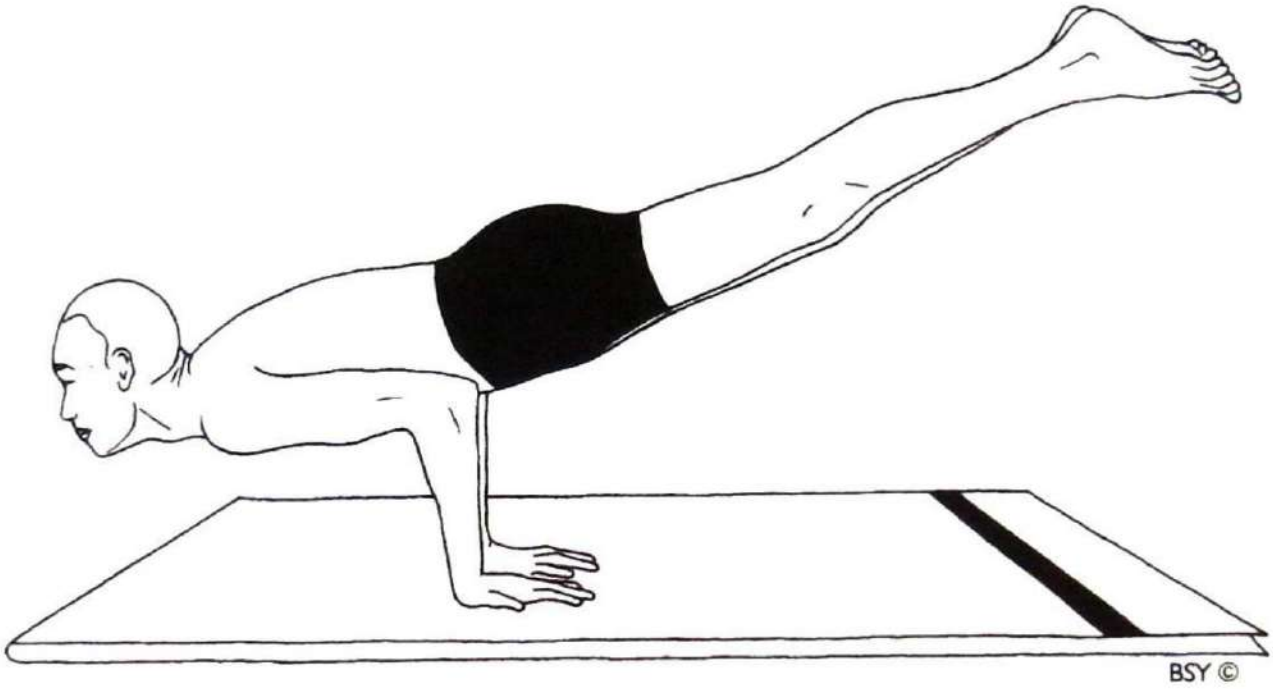
Paschimottanasana, particularmente a forma dinâmica, ajuda a remover o excesso de depósitos de gordura do abdômen e das coxas. Quando há muita tensão no corpo e na mente, paschimottanasana ajuda a removê-la regulando as glândulas supra-renais e todo o sistema. De fato, os inúmeros efeitos promovem saúde e harmonia.

Machine Translated by Google

MAYURASANA (postura do pavão)

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।
उच्चासनो दंडवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रदन्ति पीठम् ॥ ३० ॥

Deite-se de bruços, colocando as duas mãos no chão (sob o corpo) e os cotovelos nas laterais do umbigo. Levante o corpo alto, mantendo-o como um bastão. Isso é chamado de pose de pavão pelos expoentes do yoga.



Técnica 1 Os

pulsos e antebraços devem ser fortes para sustentar o corpo neste asana e, portanto, os homens acharão mais fácil do que as mulheres.

Comece assumindo marjariasana com as palmas das mãos no chão e os dedos apontando para trás. Coloque os cotovelos em cada lado do umbigo e da cintura. Estique as pernas para trás.

Expire e inspire enquanto levanta as pernas do chão.

Tente não empurrar o corpo para a posição.

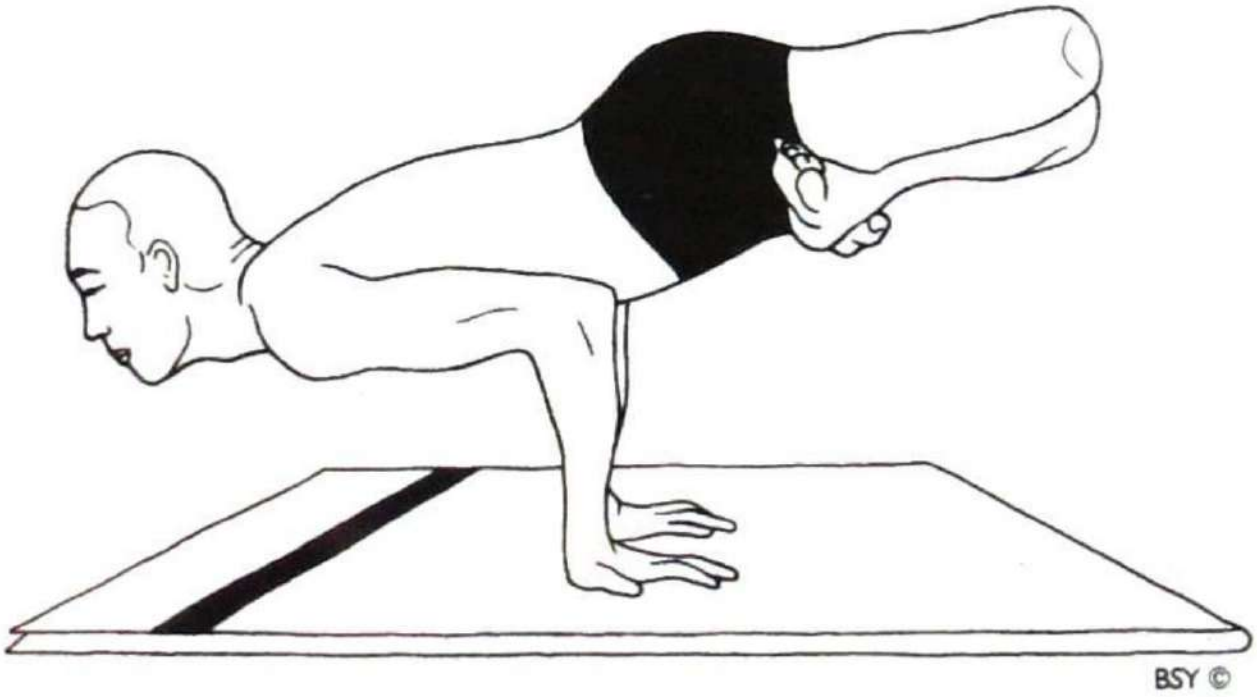
Levante as pernas o mais alto possível.

Mantenha a posição pelo tempo que for confortável e respire normalmente.

Machine Translated by Google

Concentre-se no manipura chakra ou na manutenção do equilíbrio do corpo.

Expire enquanto desce.
Deite-se em shavasana e relaxe todo o corpo.



Técnica 2: Padma Mayurasana (postura de lótus ou pavão amarrado)

Primeiro sente-se em padmasana, depois coloque o peso do corpo nas mãos como descrito acima e levante lentamente os joelhos do chão, no ar.

Mayurasana não deve ser feito no início da prática de asana.
Faça isso depois de realizar outros asanas ou qualquer postura invertida.

Machine Translated by Google

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।
बहु कदशनभूक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

Mayurasana alivia rapidamente todas as doenças como aumento das glândulas, hidropisia e outros distúrbios estomacais. Corrige o desequilíbrio dos humores (vata, pitta, kapha). Reduz a cinzas todos os alimentos ingeridos indiscriminadamente, acende o fogo gástrico e permite a destruição de kalakuta (um veneno mortal).

Este asana recebeu esse nome não apenas porque o praticante se assemelha a um pavão, mas também porque os efeitos de sua prática permitem desenvolver as características do sistema digestivo do pavão.
O pavão tem a notável capacidade de comer substâncias venenosas e digeri-las completamente sem efeitos adversos. Na verdade, o pavão prefere comer cobras venenosas, insetos venenosos, répteis e escorpiões. O sistema digestivo do pavão deve ser muito forte, secretando amplos sucos digestivos e tendo uma eliminação muito eficiente.
A prática de mayurasana promove a digestão e a eliminação de toxinas para que as substâncias venenosas não sejam circuladas ou armazenadas.

Mayurasana purifica o sangue, alivia a constipação, flatulência, indigestão, dispepsia e gastrite crônica. Estimula o fígado, os rins e a vesícula biliar. Pacientes diabéticos que são capazes de realizá-lo podem melhorar rapidamente sua condição.

Quando a mayurasana é praticada, o coração é massageado, a circulação é melhorada e o metabolismo é estimulado. As glândulas endócrinas são reguladas e suas secreções são harmonizadas. Os músculos das costas e a coluna vertebral são fortalecidos e, de fato, os músculos de todo o corpo são fortalecidos. Mayurasana revigora todo o sistema.

É aconselhável tornar a dieta muito pura antes de começar mayurasana. Como este asana elimina o acúmulo de materiais tóxicos,

Machine Translated by Google

o processo de limpeza será muito mais eficaz se a dieta for pura para começar ou se praticar laghoo shankhaprakshalana. Alimentos que produzem muitas toxinas, como carne, álcool, especiarias picantes, etc. são considerados venenos. Alimento puro é aquele que limpa o sistema, como grãos, cereais, leguminosas, legumes, frutas e especiarias como açafrão.

Na verdade, uma dieta vegetariana simples manterá um sistema livre de toxinas, mas se alguém for forçado pelas condições sociais a ingerir alimentos tóxicos, a mayurasana manterá o sistema.

Pessoas que sofrem de úlceras pépticas, hérnias, doenças cardíacas, pressão alta, tumores cerebrais ou infecções de ouvido, olhos ou nariz devem primeiro curar sua condição antes de tentar mayurasana.

Também se diz que mayurasana pode despertar a kundalini. No entanto, se você não puder fazer essa prática, isso não significa que sua kundalini não despertará.

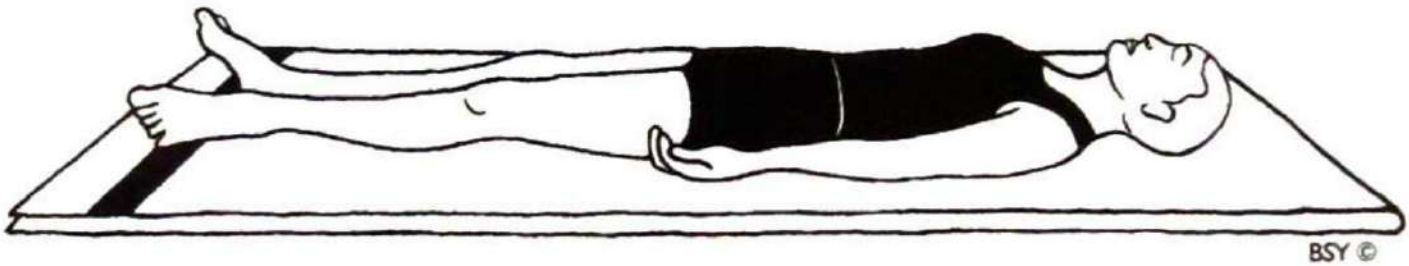
Machine Translated by Google

SHAVASANA (postura do cadáver)

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।
शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३२ ॥

Deitado no chão com o rosto para cima, à maneira de um corpo morto, é shavasana. Ele remove o cansaço e permite que a mente (e todo o corpo) relaxe.

Shavasana é a postura do cadáver. *Shav* significa 'cadáver'. Este asana foi adaptado da prática tântrica de shavasana na qual o sadhaka se senta no cadáver e pratica seu mantra. Shavasana também é conhecida como a postura de relaxamento e é essencial praticá-la entre outros asanas ou após um dia agitado.



Técnica

Deite-se de costas.

Separe os pés levemente, coloque as mãos nas laterais do corpo, a cerca de um pé de distância, com as palmas voltadas para cima.

As pernas, costas e cabeça devem estar alinhadas, não tortas.

Relaxe todo o corpo, mantenha os olhos e a boca fechados. Respire naturalmente pelo nariz.

Concentre-se na respiração natural e sinta o corpo ficando mais solto e mais leve a cada expiração.

Mantenha a consciência na respiração e no corpo físico.

Machine Translated by Google

Shavasana é uma prática muito simples, mas a maioria das pessoas acha quase impossível relaxar completamente o corpo. Há uma tendência a manter a tensão em alguma parte. Todo o corpo deve relaxar, então a respiração diminuirá simultaneamente. Tente ignorar a tagarelice mental e concentre-se apenas na respiração e no corpo.

Esta prática é útil para desenvolver a consciência corporal e pratyahara. Quando o corpo está completamente relaxado, a consciência da mente se desenvolve. Seus efeitos influenciam tanto a estrutura física quanto a psicológica. É muito útil no manejo yogue da pressão alta, úlcera péptica, ansiedade, histeria, câncer e todas as doenças psicossomáticas e neuroses. Na verdade, shavasana é benéfico, não importa qual seja a condição, mesmo em perfeita saúde, porque traz à tona as impressões latentes enterradas na mente subconsciente, e a mente que opera durante a consciência desperta relaxa e se acalma. É, portanto, necessário praticar shavasana para desenvolver dharana e dhyana. Mesmo sendo uma pose estática, ela revitaliza todo o sistema.

Machine Translated by Google

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३३ ॥

(Ao todo) oitenta e quatro asanas foram ensinados por Shiva. Desses, descreverei agora os quatro importantes.

De acordo com *Hatharatnavali,* “O Todo-Poderoso Shambhu descreveu oitenta e quatro asanas, tomando exemplos de cada um dos 8.400.000 tipos de criaturas”. (3:6) O *Goraksha Satarka* diz: “Cada um dos 8.400.000 asanas foi dito por Shiva. Destas, oitenta e quatro posturas foram selecionadas. Entre todos eles, dois foram selecionados.” (v. 9,10).

De todos os textos de hatha yoga, *Gherand Samhita* descreve o maior número de asanas (trinta e dois), embora *Hatharatnavali* liste os nomes dos oitenta e quatro asanas. Estes são siddha, bhadra, vajra, simha, shilpasimha, bandhakara, samputita, shuddha, (quatro variedades de padma), danda parsva, sahaja, bandha, pinda, mayura, ekapadamayura, (seis variedades de mayurasana), bhairava, kamadahana, panipatra , karmuka, suástica, gomukha, veera, manduka, markata, matsyendra, parshva matsyendra, bandha matsyendra, niralambaria, chandra, kanthva, ekapadaka, phanindra paschimatana, shayita paschimatana, vichitrakarani, yoga mudra, vidhunana, pada-pindana, hamsa, nabhitala, akasha, utpadatala, nabhilasitapadaka, vrischika, chakra, utphalaka, uttana- koorma, koorma, baddha koorma, kabandha, goraksha, angustha, mustika, brahmaprasadita, panchachuli, kukkuta, ekapadaka kukkuta, akarita, bandha chuli, parshvakukkuta, dridhanta, sudhasara, vyaghra, raja, indrani, sharabha, ratna, chitrapitha, baddhapaksisvara, vichitra, nalina, kanta, sudhapakshi, sumandaka, chaurangi, krauncha, dridha, khaga, brahma, nagapitha e shavasana.

Deve-se notar que, embora *Hatharatnavali* seja um texto sânscrito, foi escrito por um yogi do sul da Índia e alguns dos nomes dos asanas variam daqueles que são dados em textos escritos no norte.

Machine Translated by Google

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं वेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३४ ॥

Siddhasana, padmasana, simhasana e bhadrasana, estes são os quatro asanas principais. Sempre sente-se confortavelmente em siddhasana porque é o melhor.

Uma postura meditativa correta é mais importante para um yogi, portanto, Swatmarama aconselha que qualquer seguidor de Matsyendranath deve praticar esses quatro asanas. *Hatharatnavali* também lista esses quatro como os mais importantes. O *Shiva Samhita* diz que siddhasana, padmasana, ugrasana (paschimottanasana) e swastikasana são os mais importantes.
O *Goraksha Satarka* menciona apenas dois asanas como os mais importantes – siddhasana e padmasana.

Siddhasana é praticado por homens. O equivalente para as mulheres é siddha yoni asana. Os outros três asanas podem ser praticados por ambos.
Siddhasana é conhecida como a pose do perfeccionista ou a pose da perfeição; padmasana é a postura de lótus, também chamada de kamalasana; simhasana é a postura do leão e bhadrasana é a pose graciosa.

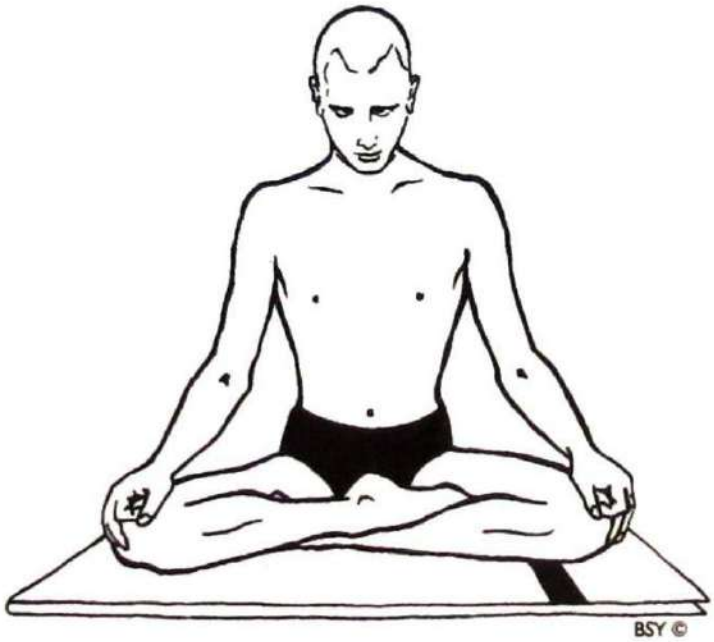
Machine Translated by Google

SIDDHASANA (postura do adepto)

तत्र सिद्धासनम्

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
त्मेण्ढे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३५ ॥

Pressione o períneo com o calcanhar de um pé, coloque o outro pé em cima dos genitais. Feito isso, descanse o queixo no peito. Permanecendo imóvel e firme, com os sentidos controlados, olhe firmemente para o centro da sobrancelha; ele abre a porta para a libertação. Isso se chama siddhasana.



Técnica O

método tradicional de siddhasana é feito da seguinte maneira.

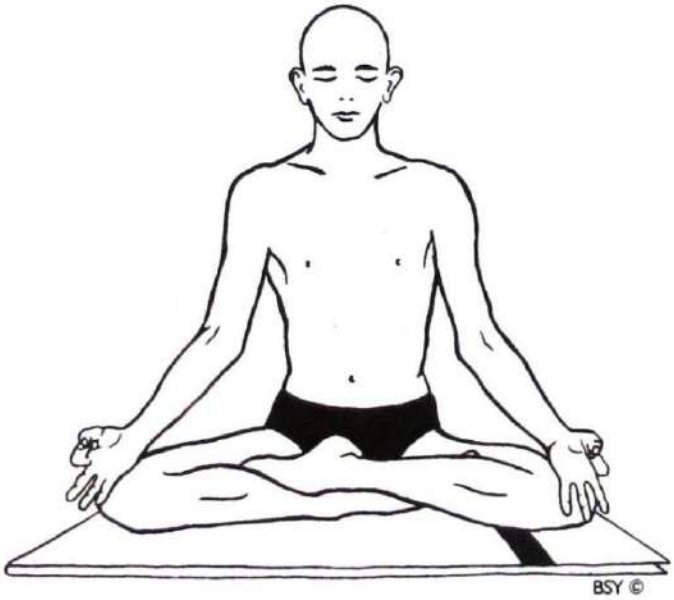
Sente-se com o calcanhar do pé esquerdo pressionando o períneo, a área entre o ânus e o órgão genital.

Coloque o pé direito de forma que o calcanhar pressione o púbis, diretamente acima do órgão gerador.

Machine Translated by Google

Empurre os dedos e a borda do pé direito entre a coxa esquerda e os músculos da panturrilha.

Certifique-se de que o corpo esteja confortável e firme, com a coluna ereta. Abaixe o queixo em direção à clavícula, relaxe a cabeça. Olhe para o centro da sobrancelha (shambhavi mudra).



Hoje siddhasana é comumente conhecido como descrito acima, mas sem abaixando a cabeça, ou seja, a cabeça permanece ereta, olhos fechados.

Siddhasana só pode ser praticado por homens. Seu equivalente para as mulheres é chamado *siddha yoni asana.* É praticado da mesma forma que

Machine Translated by Google

siddhasana, exceto que o calcanhar inferior é pressionado na abertura da vagina e o calcanhar superior repousa contra o clitóris. Os dedos de ambos os pés são inseridos entre a coxa e o músculo da panturrilha.

De acordo com Swami Sivananda, na prática de siddhasana, um calcanhar deve ser pressionado no ânus e o outro colocado na raiz do órgão gerador. Ambos os tornozelos estão então descansando um em cima do outro.

Siddhasana é muito importante para estimular o chakra ajna e controlar os impulsos nervosos e prânicos dos chakras mooladhara e swadhisthana. Quando ajna é despertado, o reino da consciência pura é experimentado. Está além dos efeitos da prakriti ou da natureza e é, portanto, a porta para a liberação.

Siddhasana é uma postura puramente meditativa. Ele é projetado para canalizar o prana ou energia vital diretamente para o ajna chakra. Shambhavi mudra estimula ajna chakra para que os impulsos prânicos vindos dos centros inferiores possam ser recebidos. Quando o queixo é colocado no peito, uma forma simplificada de jalandhara e ujjayi pranayama é executada automaticamente. Isso ajusta a frequência cardíaca, a pressão arterial e o padrão de ondas cerebrais.

Quando você começa a praticar a meditação, outras posturas podem ser utilizadas, mas nos estágios finais, quando a consciência externa cai e a consciência interna começa a permear, siddhasana é a melhor postura, pois permite que você lide com as mudanças que ocorrem no corpo. durante a meditação profunda.

Quando as flutuações mentais cessam, a consciência interior floresce e a consciência exterior se retrai, o metabolismo do corpo se altera. As ondas cerebrais, a temperatura interna do corpo e a resistência da pele sofrem mudanças tremendas e os efeitos sobre a consciência podem ser prejudiciais se não houver cuidado.

Siddhasana evita que a depressão nervosa ocorra durante a meditação, pois impede que a pressão sanguínea caia demais, regula a produção do hormônio masculino testosterona e ajuda a

Machine Translated by Google

manter a temperatura interna do corpo. Estabiliza os dois centros psíquicos inferiores – mooladhara chakra e swadhisthana chakra, redirecionando o prana para cima em direção aos centros superiores. O bloqueio de energia nesses dois centros é responsável por muitos problemas de saúde; também representa uma barreira que deve ser atravessada na vida espiritual. Mooladhara é o centro raiz no qual uma fonte infinita de energia prânica está adormecida, enquanto swadhisthana é o centro responsável pelo metabolismo sexual e emocional no qual nossa energia psíquica se manifesta mais espontaneamente. Quando nossa vida emocional não se estende além desse plano, a pressão sanguínea e a função cardíaca permanecem instáveis e nosso papel e propósito na vida permanecem mal definidos e obscuros. Em um nível prânico, siddhasana equilibra os fluxos alternados de ida e pingala nadis, ativando assim sushumna.

Muitas pessoas consideram padmasana como a postura final para meditação, no entanto, siddhasana é mais fácil de praticar e manter. Em siddhasana, os pés são menos propensos a adormecer e o corpo está firmemente travado em sua posição. Siddhasana também estabiliza a função cardíaca e, se praticado ao longo da vida, confere proteção contra devastações emocionais e estabiliza as paixões, prevenindo a morte cardíaca posterior.

Swami Sivananda disse que siddhasana é realmente a melhor prática para a maioria das pessoas, mesmo aquelas com coxas grandes, e é essencial para aqueles que desejam observar o celibato. Se alguém puder dominar este asana, adquirirá siddhis.

Machine Translated by Google

मेण्ढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥

De acordo com outros, colocar o calcanhar acima do pênis e o outro (calcanhar) em cima disso é siddhasana.

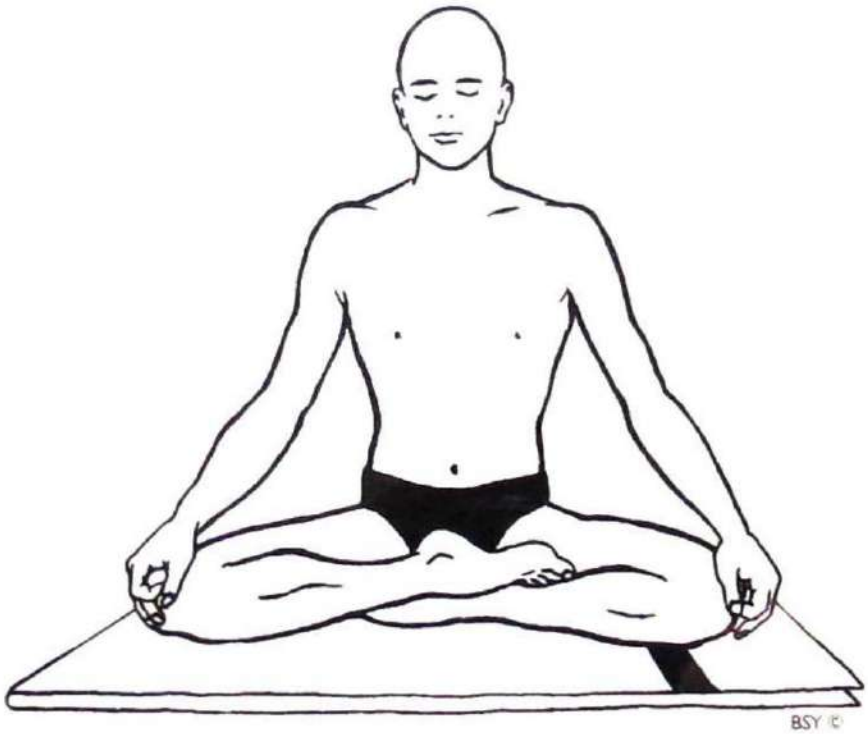
Esta descrição é na verdade de *guptasana.* Pode ser considerada uma variação de siddhasana, melhor para aqueles que não conseguem se sentar da maneira descrita anteriormente. *Hatharatnavali* concorda que algumas pessoas consideram essa variação como siddhasana, mas outros textos de hatha yoga, como *Gherand Samhita, Goraksha Satarka* e *Shiva Samhita,* descrevem siddhasana com um calcanhar pressionando o períneo e o outro em cima. É a forma de siddhasana mais amplamente praticada, até hoje, e os Nath yogis usam apenas isso.

Machine Translated by Google

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः।
मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३७ ॥

Isso é chamado de siddhasana, outros o conhecem, como vajrasana, alguns chamam de muktasana e, por último, é chamado de guptasana.

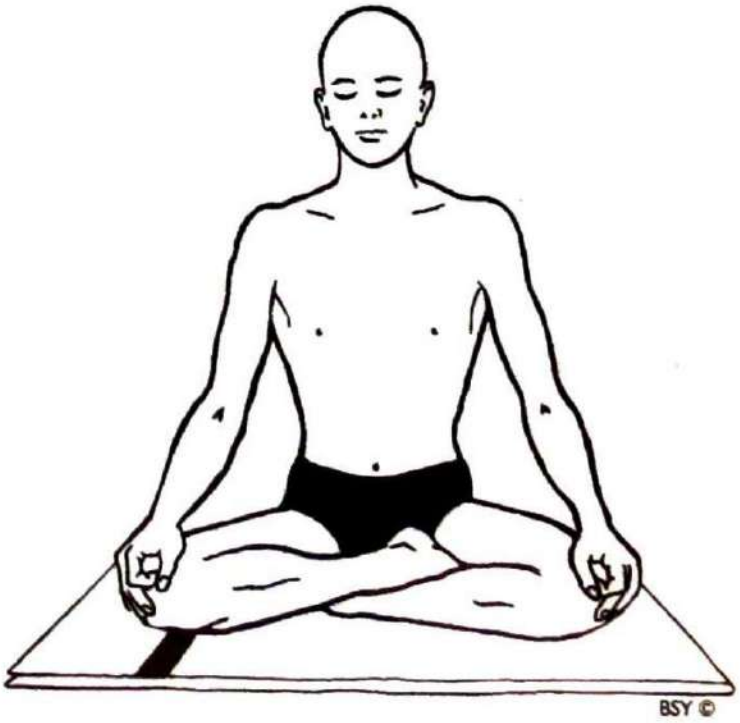
Vajrasana, muktasana e guptasana são três posturas diferentes. Siddhasana é a postura da perfeição; vajrasana, a postura do raio, regula o vajra nadi; muktasana é a pose de liberação e guptasana é a pose secreta. As posições das pernas e pés variam em todas as quatro posturas. Talvez o que este sloka esteja tentando expressar é que alguns dizem que siddhasana é essencial, outros pensam vajrasana, outros muktasana e ainda outros dizem guptasana.



Muktasana não é descrito neste texto, mas o *Gherand Samhita* afirma que é feito colocando o calcanhar esquerdo sob o ânus e o calcanhar direito acima dele.

Machine Translated by Google

Vajrasana é feito ajoelhando-se e colocando as nádegas entre os calcanhares, o dedão do pé direito sobrepondo-se ao esquerdo.



Em guptasana, os pés são colocados entre os músculos da coxa e da panturrilha, de modo que o calcanhar por baixo pressiona o ânus. No entanto, quando o calcanhar esquerdo pressiona o períneo, é siddhasana. Siddhasana é mais útil porque exerce uma pressão constante no períneo.

Machine Translated by Google

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

Assim como a dieta moderada é o mais importante dos yamas, e a não-violência, dos niyamas, os siddhas sabem que siddhasana é o mais importante dos asanas.

A dieta moderada é a base do autocontrole, pois traz equilíbrio ao corpo e à mente e controla a luxúria. A não-violência é a base da conduta controlada porque verifica a expressão da mente e das emoções. Quando as tendências básicas da mente e do prana são canalizadas, as experiências psíquicas e espirituais despertam. Quando essas experiências ocorrerem, você deve estar adequadamente preparado com siddhasana.

Machine Translated by Google

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्ततिसहस्त्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥

De todos os oitenta e quatro asanas, o siddhasana deve sempre ser praticado. Purifica os 72.000 nadis.

Mesmo que você não pratique nenhum outro asana, o siddhasana deve ser realizado. Embora existam outros asanas que purificam o complexo corpo/mente, siddhasana equilibra o nível de energia equalizando as forças mental e prânica. Um estilo de vida pouco saudável leva a um acúmulo de toxinas no corpo e pensamentos negativos, que se manifestam sutilmente como bloqueios nos nadis. Se sushumna deve despertar, os nadis devem ser purificados para que a energia flua livremente e ida e pingala sejam equilibrados. Siddhasana é essencial para conseguir isso.

Como uma posição sentada pode purificar os nadis? A pressão no períneo estimula o mooladhara chakra, o ponto em que os três nadis principais se originam e, enquanto a postura é mantida, os impulsos elétricos e prânicos fluem constantemente para o cérebro, purificando os nadis e removendo todos os bloqueios. Além disso, os meridianos nos pés são estimulados e estão conectados com os órgãos viscerais, por exemplo, estômago, vesícula biliar, fígado, baço, rins, etc. e todos esses órgãos têm papéis importantes a desempenhar na purificação do sangue.

Machine Translated by Google

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् ।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४० ॥

O yogi que medita sobre si mesmo ou atma, toma comida moderada e pura e pratica siddhasana por doze anos, alcança a perfeição ou siddhi.

Doze anos parece muito tempo para ter que praticar uma coisa antes de aperfeiçoá-la, mas deve-se levar em consideração que também são necessários muitos anos de estudo e prática para se tornar um profissional qualificado de medicina ou direito. Em comparação com o resto da vida, doze anos não é muito tempo para culminar na perfeição e no despertar de um estado superior de consciência. Se as pessoas podem dedicar uma vida inteira à busca de objetivos materiais, por que não dedicar doze anos ao desenvolvimento da consciência superior e ao desenvolvimento do espírito?

Leva muitos anos para o corpo e a mente mudarem. Após um ciclo de sete anos, todas as células do corpo foram completamente substituídas. Podemos dizer que se tem um novo corpo. No entanto, leva mais tempo para reestruturar a mente e remodelar a consciência. Muitos shastras dizem que o sadhana leva doze anos para frutificar. Doze anos permite a reestruturação gradual e completa do corpo, mente, emoções e psique.

Na vida espiritual, doze anos é um ciclo importante. Talvez demore tanto tempo para purificar e preparar os corpos prânico e psíquico para o despertar espiritual. Na tradição guru/discípulo também, o discípulo deve passar doze anos treinando com seu guru.

Duas outras especificações também são dadas aqui: dieta moderada e contemplação no atma. Uma dieta pura e moderada ajuda a estabelecer o equilíbrio e cria condições propícias para experiências mais elevadas. Na verdade, a causa básica da doença pode ser atribuída a uma dieta defeituosa. Se as pessoas tomassem mais cuidado com sua dieta, muitos problemas físicos e psicológicos poderiam ser evitados.

Machine Translated by Google

Yogi Swatmarama recomenda a meditação sobre o eu ou atma. Como todos os aspirantes espirituais estão caminhando para a experiência do atma, é uma boa ideia preparar-se para essa realização desde o início. A prática canaliza a energia interna de uma pessoa em uma direção positiva, tornando a mente unidirecionada e mantém a pessoa se movendo em direção ao objetivo final.

A mente não é estática; é uma massa vibrante de energia consciente e é moldada em qualquer forma que você dê a ela. Se quando uma pessoa vive para o prazer material, a mente fica absorta na realidade material.
Se está absorvido em coisas negativas e debochadas, então se torna assim.
Se estiver absorto nas experiências mais sutis, pode aproximar-se do atma.
Este é um processo que envolve a reestruturação total de todo o organismo até a menor célula.

É claro que a ideia de meditar no atma tem um tom vedantico e é semelhante à ideia da filosofia Samkhya de que o supremo é purusha. Um shakta provavelmente aconselharia a meditação em Shakti.
Da mesma forma, de acordo com a natureza do sadhaka individual, um guru pode recomendar um objeto de meditação inteiramente diferente e não sugerir a contemplação do atma.

Na verdade, o aspecto de guru foi omitido aqui. Se você não tem guru e fica sentado por cento e doze anos, pode não progredir muito, a menos que já esteja iluminado. Somente um homem com discernimento espiritual pode guiá-lo no caminho interior. Se você quer experimentar outro estado de espírito além dessa experiência sensorial, a percepção finita tem que ser alterada. Como pode a mente finita concentrar-se no infinito? Swatmarama diz para se concentrar no atma, mas o atma é sem forma e infinito. É aí que o guru é essencial, porque a luz de seu atma ilumina o seu próprio; sem isso não pode haver autorrealização.

Machine Translated by Google

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ।
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ।
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥ ४१ ॥

Quando a perfeição é alcançada através de siddhasana, qual é a utilidade de praticar muitos outros asanas? Quando o fluxo de prana é estabilizado, a respiração pára espontaneamente (kevala kumbhaka) e um estado de irracionalidade (unmani) surge por si só.

Praticando apenas siddhasana e pranayama, um estado mais elevado de consciência pode ser despertado. No entanto, todos têm necessidades individuais, dependendo se sua natureza é basicamente tamásica, rajásica ou sátvica. Em última análise, quando a mente está quieta e o corpo está apto para a meditação prolongada, tudo o que você precisa é de siddhasana.

Swatmarama não está perguntando o propósito de praticar qualquer outro asana, mas apenas apontando o fato de que para quem está estabelecido em siddhasana, é desnecessário gastar tempo na prática de asana. Anteriormente, siddhasana era recomendado em combinação com atma dharana.

Qualquer que seja a forma de concentração, a concentração e a absorção completas no objeto da meditação resultam na cessação da respiração.
A contenção consciente da respiração e a autocontemplação resultam em kevala kumbhaka; a autoconsciência diminui, a experiência individual diminui.
Portanto, Yogi Swatmarama está dizendo que se alguém experimenta isso em siddhasana, então o tempo deve ser gasto praticando siddhasana em vez de outras posturas.

No entanto, as pessoas pertencentes às categorias tamásicas ou rajásicas precisam praticar uma série de asanas e outras formas de ioga para aumentar sua capacidade prânica e consciente. Siddhasana e raja yoga são perfeitos para o sadhaka que tem um temperamento psíquico, mas aqueles que são emocionais, devocionais, extrovertidos, dinâmicos ou analíticos também precisarão de outras formas de yoga. Karma yoga e bhakti yoga harmonizam o corpo, a mente

Machine Translated by Google

e emoções e ajudam a subjugar as experiências sensoriais. Se a mente é basicamente tamásica ou rajásica, ela precisa de uma saída adequada de expressão, caso contrário, durante a prática da meditação, ela causará estragos, vagará aqui e ali ou simplesmente ficará embotada e sonolenta.

Para atingir uma experiência mais elevada, a mente tem que ficar totalmente *absorta* no ponto de concentração. Se você está realizando siddhasana e praticando pranayama, chega um estágio em que as duas forças prânicas, apana e prana, se encontram e as tendências alternadas de ida e pingala se unem em ajna chakra. Nesse momento a mente se unifica e a respiração para. No entanto, a mente deve ter um ponto de foco definido, como um símbolo psíquico, o guru, um mantra ou yantra, etc., caso contrário, ela entrará em um estado de vazio ou shoonya. Então, descobrimos que é uma combinação de vários elementos que cria uma experiência superior, não apenas um asana e a interrupção da respiração.

Machine Translated by Google

तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।
बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥

Assim, assegurando siddhasana, os três bandhas ocorrem por si mesmos.

Os três bandhas indicados são moola, uddiyana e jalandhara bandhas. Moola bandha é a contração do períneo, uddiyana é a contração do abdome inferior e jalandhara é a trava do queixo.
Esses três bandhas são métodos específicos para acumular um suprimento prânico maior e, quer você saiba sobre eles ou não, eles ocorrem espontaneamente quando você está estabelecido em siddhasana.

De fato, quando o prana é despertado, o corpo é naturalmente guiado em vários mudras, bandhas e técnicas de pranayama que podem nem ser conhecidas anteriormente pelo praticante. Existem agora alguns sistemas de ioga bem conhecidos que trabalham em grande parte para despertar esse movimento espontâneo por meio de práticas de ioga, ativando o nível prânico para uma intensidade mais alta.

Machine Translated by Google

नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

Não há *asana como siddhasana, nem kumbhaka como kevala, nem mudra como khechari e nem laya ou dissolução da mente como nada, o som interior.*

Aqui o sadhana completo do samadhi foi descrito. Esta descrição final de siddhasana enfatiza sua importância e grandeza, e enfatiza que é o principal entre os asanas, assim como kevala é a forma superior de kumbhaka, khechari é o principal mudra e nada é o melhor dissolvente da mente.

Não vamos esclarecer kevala kumbhaka, khechari mudra ou nada aqui, pois kumbhaka e pranayama são discutidos em detalhes no Capítulo 2, khechari no Capítulo 3 e nada no Capítulo 4.

Machine Translated by Google

PADMASANA (postura de lótus)

अथ पद्मासनम् ।

वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
एतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४४ ॥

Coloque o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita, cruze as mãos atrás das costas e segure firmemente os dedos dos pés. Pressione o queixo contra o peito e olhe para a ponta do nariz. Isso se chama padmasana, o destruidor das doenças de um iogue. (44)

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

Coloque os pés nas coxas, solas para cima, palmas das mãos no meio da virilha, voltado para cima. (45)

नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिह्वया ।
उत्तंभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

Olhe para a ponta do nariz, mantendo a língua pressionada contra a raiz da parte superior dentes e o queixo contra o peito, e levante lentamente o prana para cima. (46)

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४७ ॥

Isso se chama padmasana, destruidor de todas as doenças. As pessoas comuns não podem alcançar esta postura, somente os poucos sábios nesta terra podem. (47)

Machine Translated by Google

Padmasana é um asana muito conhecido que também é chamado de kamalasana. *Padma* e *kamala* significam 'lótus'. Quando se pensa em um iogue, geralmente se imagina alguém sentado em padmasana, pois é a postura meditativa tradicional. O corpo está firmemente travado em sua posição e os movimentos físicos são reduzidos ao mínimo. A parte inferior das costas é naturalmente mantida reta e quase se pode sentir o efeito de equilíbrio no corpo.

O asana descrito no versículo 44 é comumente conhecido como baddha padmasana. Neste asana as pernas estão posicionadas como em padmasana, mas os braços estão posicionados de forma diferente. Em padmasana as mãos são mantidas em jnana, chin, bhairavi, bhairava ou yoni mudra.

Antes de tentar padmasana, as pernas, tornozelos e joelhos devem ser muito flexíveis. Se os joelhos estiverem ligeiramente rígidos, precauções devem ser tomadas. Você deve sempre ser gentil com os joelhos ao assumir padmasana, porque uma vez que as rótulas ou ligamentos estejam danificados, você terá um problema permanente. As pernas devem ser aquecidas e afrouxadas por alguns dos exercícios de pawanmuktasana, ou seja, rotação do joelho, caminhada do corvo, borboleta, etc.

Técnica 1

Dobre o joelho direito e leve o pé até a nádega direita.
O pé deve estar sobre ou um pouco acima do chão. Em seguida, coloque o pé direito de modo que o tornozelo fique no alto da coxa esquerda, próximo ao quadril.

Dobre a perna esquerda da mesma forma e coloque o pé no alto da coxa direita perto do quadril.
Agora as pernas estão travadas firmemente na posição.
Coloque as mãos nos joelhos no queixo ou no jnana mudra.
Quando os primeiros dedos tocam as raízes dos polegares e os outros três dedos de cada mão são separados, isso é chin mudra.

Machine Translated by Google

Quando as pontas dos primeiros dedos são unidas com as pontas dos polegares e os outros dedos de cada mão são separados, essa é a prática conhecida como jnana mudra. Para praticar bhairavi mudra, coloque a mão esquerda em cima da mão direita, as palmas de ambas as mãos devem estar voltadas para cima, as mãos no colo.

Bhairava mudra é feito com a mão oposta no topo.

Para yoni mudra, os três últimos dedos são entrelaçados, os primeiros dedos se unem nas pontas e as pontas dos polegares se unem.

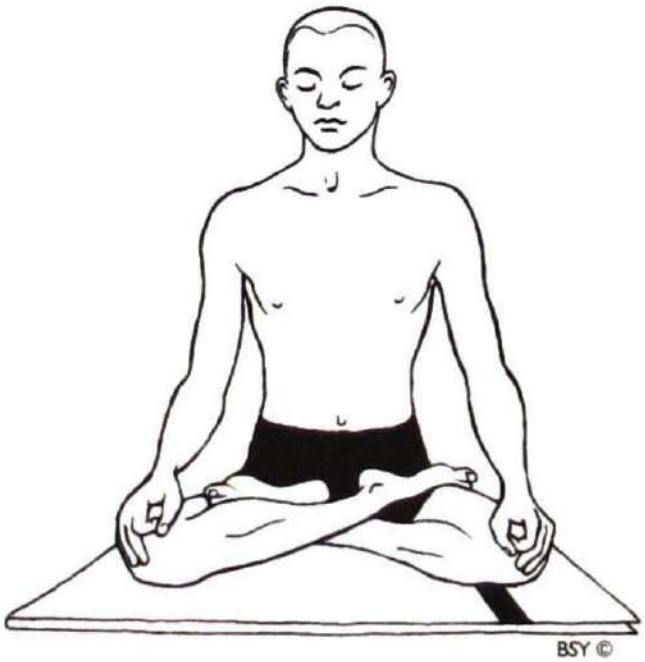
Os polegares apontam para cima e os primeiros dedos apontam para a frente, de modo que um espaço triangular é formado entre os polegares e os dedos.

Incline a cabeça para a frente em uma posição relaxada, mantendo a coluna ereta.

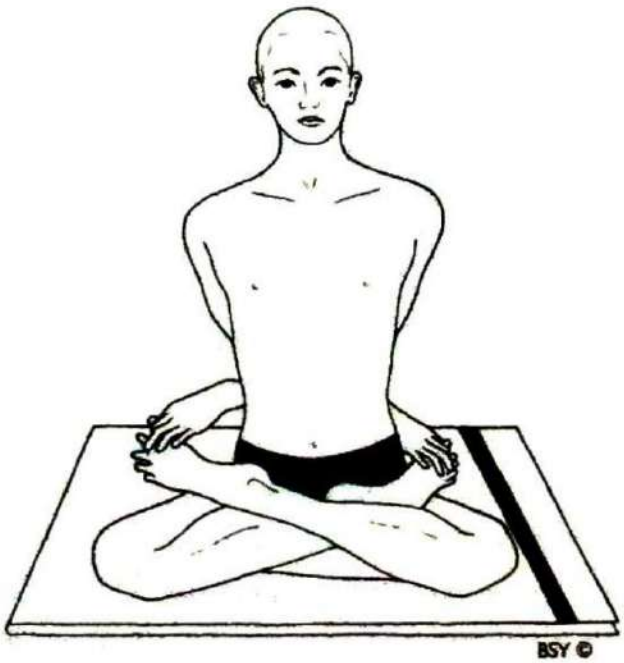
Pratique nasikagra drishti, também conhecido como olhar para a ponta do nariz.

Esta é a prática tradicional de padmasana.

Machine Translated by Google



Hoje padmasana é comumente praticado sentado como descrito acima, exceto que a cabeça permanece ereta e os olhos fechados.



Técnica 2: Baddha Padmasana (postura de lótus bloqueada)

Coloque as pernas corretamente em padmasana.
Pegue os braços atrás das costas e cruze-os um sobre o outro.

Com a mão direita, segure os dedos do pé direito (ou apenas o dedão do pé) e com a mão esquerda, segure os dedos do pé esquerdo (ou apenas o dedão do pé).

Machine Translated by Google

Esta é a posição vertical de baddha padmasana.
Na posição final de baddha padmasana, incline-se para a frente,
apoiando a testa no chão.

Técnica 3

Coloque as pernas corretamente em padmasana e coloque as palmas das mãos sobre os joelhos.

Pratique jalandhara, uddiyana e moola bandha com vajroli mudra.
Olhe para o centro da sobrancelha ou a ponta do nariz.
Khechari mudra também pode ser realizado por toda parte.

Para elevar o prana, deve-se praticar uddiyana (com bahir kumbhaka), jalandhara e moola bandhas, ou seja, maha bandha. 'Elevar o prana' significa atrair a energia que normalmente flui para baixo e para fora. O propósito do hatha yoga é reverter o movimento descendente de apana e o movimento ascendente do prana, isto é, segurar o apana antes que ele flua e o prana antes de subir, dentro da área de samana, a região do umbigo. Isso causa uma reação prânica e uma energia mais potente é criada, que se eleva através de sushumna.

Padmasana por si só não é suficiente para induzir este 'ascensão de prana', portanto, pranayama, bandha e mudra devem ser incorporados.

Embora padmasana e siddhasana possam ser considerados igualmente bons, siddhasana é mais útil no processo de reverter o fluxo prânico porque o vajra nadi é pressionado, impedindo assim um fluxo de energia para fora. Ambos os asanas, no entanto, são projetados para dharana, dhyana e samadhi eficazes.

Padmasana equilibra especificamente o prana, e siddhasana mantém pressão arterial e equilibra as forças prânicas e mentais.

Padmasana é o 'destruidor de doenças'. Ele traz mudanças na estrutura metabólica e nos padrões cerebrais e isso ajuda a criar equilíbrio em todo o sistema. Como siddhasana, também pressiona e estimula os meridianos de acupuntura do estômago, vesícula biliar, baço, rins e fígado. O perfeito funcionamento desses órgãos é essencial para uma boa saúde.

Machine Translated by Google

Padmasana tonifica os nervos sacrais e coccígeos, fornecendo-lhes um maior fluxo de sangue. O fluxo sanguíneo para as pernas é diminuído e direcionado para a região abdominal. Isso é útil para pessoas com distúrbios emocionais e nervosos. No entanto, pessoas com ciática ou infecções sacrais não devem fazer padmasana até que o problema seja aliviado.

Yogi Swatmarama diz: “Pessoas comuns não podem alcançar padmasana, apenas os poucos sábios podem.” O que ele quer dizer com isso? Ele quer dizer a pessoa média. Claro, se você olhar ao redor, verá que poucas pessoas podem realizar padmasana, e apenas aqueles que são praticantes regulares de ioga podem manter a postura por longos períodos de tempo. Se você mantiver as pernas flexíveis, você será capaz de fazê-lo.

Machine Translated by Google

कृत्वासंपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वातु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं
न्यंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४८ ॥

(Sentado em padmasana) mantendo as palmas das mãos uma sobre a outra, queixo no peito e concentre a mente (chitta) Nele (o Ser). Repetidamente puxe o ar vital para cima da região anal e traga o prana inalado para baixo. (Assim juntando os dois) obtém-se o mais alto conhecimento despertando a Shakti.

Praticando padmasana da maneira descrita e invertendo o fluxo natural de prana e apana, a força potencial no sistema prânico e as faculdades superiores da mente são despertadas. Todo mundo tem esse potencial, mas a maioria das pessoas opera apenas com uma corrente muito baixa de energia e, portanto, utiliza apenas uma porção muito pequena da capacidade do cérebro. Para despertar os centros adormecidos do cérebro, o nível de energia deve ser aumentado, e para aumentar o prana, as energias positivas e negativas devem ser reunidas. Quando eles se unem ocorre uma explosão, liberando um quantum maior de energia. Essa união deve ocorrer em um dos centros vitais para que a energia liberada viaje através de sushumna para os centros cerebrais superiores. Essa energia é chamada kundalini. O que Swatmarama descreveu é o processo que ocorre através da prática de uddiyana bandha e moola bandha.

Swatmarama está dando a técnica básica para a prática de mais kriyas. A posição sentada correta é o primeiro pré-requisito para as práticas de pranayama, mudra, bandha, dharana e dhyana.

Machine Translated by Google

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ।
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तोनात्र संशयः ॥ ४९ ॥

O yogi que, sentado em padmasana, inala pelas entradas dos nadis e os enche de maruta ou ar vital obtém liberação; não há dúvidas sobre isso.

Maruta é outra palavra para prana, mas também tem outros significados. Os Upanishads dizem que há quarenta e nove marutas. Eles são descritos como irmãos do Senhor Indra. Indra representa a mente individual e o controlador dos sentidos ou indriyas, assim os maruta representam as quarenta e nove faculdades ou poderes essenciais da mente. Eles também são representados pelas quarenta e nove letras do alfabeto sânscrito, e cada parte do corpo está associada a uma letra específica. Cada parte do corpo tem um centro correspondente no cérebro e seu próprio bija mantra localizado no corpo psíquico e na mente.

Absorver maruta é retirar a energia extrovertida do corpo e dos sentidos para os nadis. Isso impede um fluxo de prana para fora, os centros cerebrais associados não são ativados e a energia é canalizada para os centros cerebrais responsáveis pela consciência superior. Quando um praticante se estabelece em padmasana e reverte o processo prânico, a consciência é liberada da experiência e existência individual. Mente e prana estão intrinsecamente ligados.

Assim como existem dois pólos de energia, as forças negativas e positivas, também existem dois pólos de consciência individual – tempo e espaço O hemisfério esquerdo do cérebro funciona de acordo com a sequência do tempo e o hemisfério direito do cérebro funciona de acordo com o princípio do espaço.' Quando esses dois pólos opostos se unem, há um despertar superior. Isso significa que, para que todo o cérebro esteja ativo, ambos os hemisférios devem funcionar ao mesmo tempo.

Machine Translated by Google

Hatha yoga realiza isso unindo os dois pólos de shakti: a força passiva e a dinâmica, ida e pingala. Isso cria uma terceira força, conhecida como kundalini. É a energia espiritual potencial do homem que é responsável por todas as qualidades superiores da mente. A shakti é criada nos centros inferiores do corpo e sobe para os centros superiores do cérebro, manifestando assim a consciência pura. Quando isso acontece, a consciência finita que opera através dos sentidos e das experiências sensoriais deixa de funcionar. Os pólos da dualidade não existem mais porque foram unidos; somente a consciência superior existe. Isso é o que se chama emancipação.

O raja e o dhyana yogi pretendem alcançar isso através da concentração da mente, mas o hatha yogi consegue isso unindo os pranas, por meio do qual a mente automaticamente se acalma. Ele não precisa entrar em confronto com as tendências grosseiras da mente inferior; a mente é transcendida concentrando-se no aspecto físico do prana.

Libertação não é uma palavra religiosa. Indica um processo científico de unir duas forças opostas. Quando essas forças opostas se combinam, ocorre uma explosão que libera energia potencial. No tantra, as forças são chamadas de Shiva e Shakti; na ioga, prana e chitta; em Samkhya, purusha e prakriti; no Vedanta, Brahman e jiva; e em física, tempo e espaço.

Essas duas forças não podem se encontrar em nenhum ponto, elas devem se unir no núcleo da matéria. Quando as forças opostas de shakti se unem em mooladhara ou manipura chakra, então a explosão que ocorre libera a energia potencial desse centro. A ciência viu, quando o tempo e o espaço se encontram no núcleo da matéria, que a matéria explode em milhares e milhares de partículas. Esta é a base da criação. É como cada um de nós nasceu, e pelo mesmo processo a consciência potencial pode ser liberada da mente grosseira.

Toda matéria viva é a combinação de duas forças, prana e consciência. Com a evolução do corpo, a consciência torna-se mais aparente, e neste mundo o homem está mais próximo de desenvolver a consciência pura.

Machine Translated by Google

Através do 'fogo do yoga' a consciência pode ser liberada da matéria grosseira da mente e do corpo. Esta é a experiência de atma anubhuti, atma darshan, auto-realização, moksha ou samadhi. Chame como quiser, é o mesmo processo que começa com a prática de asana e a perfeição de uma postura meditativa confortável, como padmasana.

Machine Translated by Google

SIMHASANA (postura do leão)

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥

Coloque os tornozelos abaixo do escroto, tornozelo direito no lado esquerdo, tornozelo esquerdo no lado direito do períneo. (50)

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ।
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥

Coloque as palmas das mãos sobre os joelhos, os dedos afastados, mantenha a boca aberta e olhe para a ponta do nariz com a mente concentrada. (51)

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ।
बन्धत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥

Isso é simhasana, tido em grande estima pelos iogues mais elevados. Este mais excelente asana facilita os três bandhas. (52)

Existem dois métodos tradicionais de realizar simhasana.

Machine Translated by Google

Técnica 1

Mantenha o pé esquerdo sob a nádega direita de modo que o calcanhar pressione o lado direito do períneo, ou nas mulheres pressione o lado direito da vagina.

Coloque o pé direito da mesma maneira, pressionando o lado oposto do períneo ou da vagina, de modo que os pés se cruzem.

Para esta posição os pés e tornozelos precisam ser muito flexíveis.

Coloque as palmas das mãos sobre os joelhos e separe os dedos.

Incline a cabeça para frente em semi-jalandhara bandha e foque os olhos na ponta do nariz em nasikagra drishti. Abra bem a boca e estenda a língua o máximo possível.

Técnica 2: Simhagarjanasana (postura do leão rugindo)

Coloque o pé direito sob a nádega direita e o pé esquerdo sob a nádega esquerda e separe os joelhos amplamente. Esta é a posição sentada de bhadrasana.

As mãos podem ser posicionadas como na Técnica 1 ou as palmas podem ser colocadas no chão com os dedos apontando para o corpo. Nesta posição, há pressão nas bolas das palmas das mãos.

Machine Translated by Google

Levante o queixo duas ou três polegadas, pratique shambhavi mudra, estenda a língua até onde for confortável. Inspire profundamente pelo nariz e expire fazendo um rugido como um leão – 'aaahhhh.' O som não deve ser forte, nem deve irritar a garganta.
Para estimular mais a garganta, mova a língua de um lado para o outro.

Swatmarama considera a Técnica 1 como um dos quatro asanas principais. Ambas as técnicas induzem a prática de bandhas. A posição dos pés, especialmente na Técnica 1, induz um moola bandha natural ao criar pressão no períneo. Com a cabeça inclinada para a frente, executa-se o jalandhara e, mantendo-se as mãos sobre os joelhos e os braços esticados, as costas retas e o corpo ligeiramente inclinado para a frente, induz-se o uddiyana bandha.

Simhasana é útil para aliviar inúmeras doenças da garganta, boca, nariz e até mesmo do ouvido. A técnica 2 é particularmente boa para tonificar a garganta e erradicar a gagueira. Também ajuda a externalizar pessoas introvertidas.
Este asana é mais eficaz quando realizado ao ar livre na frente do ascendente Sol.

Machine Translated by Google

BHADRASANA (pose graciosa)

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥

Coloque os tornozelos abaixo dos genitais nas laterais do períneo, tornozelo esquerdo na o tornozelo esquerdo (lado) direito do lado direito (lado). (53)

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥ ५४ ॥

Em seguida, segure os pés, que estão de lado, firmemente com as mãos e permaneça imóvel. Isso é bhadrasana que destrói todas as doenças. Os iogues que são aperfeiçoados (siddhas) chamam de gorakshasana. (54)

Bhadra significa 'gracioso e abençoado'. De acordo com Swatmarama é também conhecido como gorakshasana, e alguns chamam de moola bandhasana, mas nestas posturas a posição do pé varia ligeiramente.

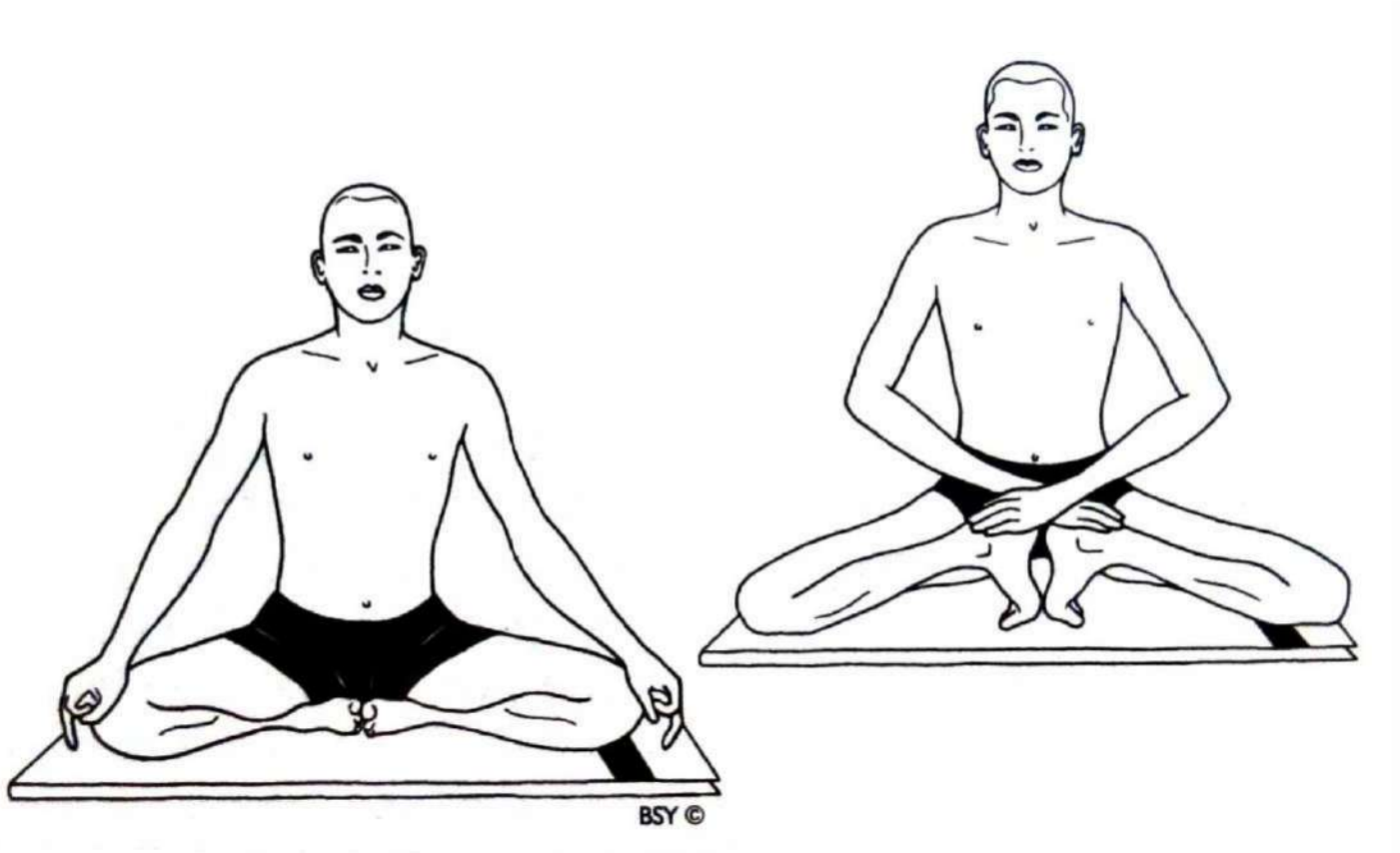
Machine Translated by Google

Técnica

Sente-se em vajrasana e separe os joelhos o máximo possível. Em seguida, coloque os calcanhares sob o escroto ou nas laterais da vagina. Os calcanhares dos pés são mantidos juntos e as pontas dos pés ficam sob as nádegas.

Quando a posição sentada for alcançada, segure os dedos dos pés por trás das costas e mantenha o corpo firme.

Feche os olhos e concentre-se na respiração, um determinado símbolo ou mantra.



Gorakshasana, no entanto, é um pouco diferente porque você se senta com os pés na frente da virilha, as pontas dos pés no chão, os calcanhares juntos apontando para cima. A mão direita é colocada no calcanhar esquerdo e a mão esquerda no calcanhar direito. Moola bandha asana também é uma variação de bhadrasana. Você se senta sobre os pés, as solas dos pés juntas, os calcanhares pressionando o ânus, os lados dos pés pressionando o períneo ou a vagina e os dedos dos pés apontando para a frente.

Essas posições de asana são para praticantes avançados e aqueles com tornozelos muito flexíveis. Bhadrasana induz espontaneamente moola bandha e tonifica os órgãos reprodutivos, aliviando doenças pertencentes a esses órgãos. Os benefícios de bhadrasana são semelhantes aos de padmasana, siddhasana e vajrasana.

Machine Translated by Google

एवमासनबंधेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।
अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥ ५५ ॥

Assim, o melhor dos iogues, estando livre da fadiga na prática de asanas e bandhas, deve praticar a purificação dos nadis, mudras e pranayamas. (55)

आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।
अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ ५६ ॥

Asana, as variedades de kumbhaka, práticas chamadas mudras e concentração no som interior (nada) compõem a sequência do hatha yoga. (56)

Quando asanas e bandhas são praticados, deve-se sentir um aumento de energia depois, em vez de uma perda de energia. Se sentir cansaço, significa que algumas práticas estão sendo feitas incorretamente. Depois dos asanas, pranayama deve ser praticado para purificar os nadis. Para este propósito, nadi shodhana (purificação de nadi) pranayama é o melhor. Então mudras devem ser executados para canalizar a energia e criar atitudes específicas da mente, e bandhas para forçar a energia para cima. No hatha yoga, a sequência é primeiro asanas, depois pranayama, mudras e bandhas. Por último, deve-se sentar em silêncio em uma pose meditativa e concentrar-se em um símbolo. Se o som interno puder ser ouvido, concentre-se nisso.

Ouvir o som interior é chamado de nada anusandhana, e pode ser praticado sentado em uma plataforma, cobertor ou almofada levemente elevada, com os joelhos dobrados, os cotovelos apoiados nos joelhos e as orelhas fechadas com os dedos. Faça um leve zumbido e concentre-se nas vibrações sonoras. Isso ajuda a despertar a consciência do som interior.

Assim, na ciência sistemática do hatha yoga, você deve primeiro preparar o corpo físico porque é a manifestação mais grosseira do prana.
Ative o prana através do asana, depois pratique pranayama para purificar os canais de energia e para processar e equilibrar o prana. Em seguida, execute

Machine Translated by Google

mudras para canalizar o prana e despertar diferentes faculdades da mente, e bandhas para atrair o prana para cima dos centros inferiores. Quando a capacidade total de prana ou shakti é liberada, a alta taxa vibracional cria um som audível no ouvido interno. Se você pode ouvi-lo, é um sinal seguro de que a kundalini despertou.

Machine Translated by Google

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

Aquele que é brahmachari, toma comida moderada e pura, é regular e concentrado na ioga e renuncia (apego à experiência sensual) torna-se perfeito (siddha) após um ano.

Brahmachari significa 'aquele cuja consciência está absorvida em Brahma', o estado mais puro de consciência, não necessariamente aquele que se abstém da interação sexual. Assim, aquele que mantém sua mente acima da existência da dualidade e do sexo, come comida agradável e doce (mitahara), pratica seu sadhana regularmente e mantém o desapego dos assuntos da vida mundana, definitivamente alcançará a perfeição dentro de um curto período de tempo. Certamente não é tarefa fácil como discutimos anteriormente; há muitas provações e obstáculos a enfrentar no caminho para a perfeição.

Machine Translated by Google

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

Mitahara é definido como comida agradável e doce, deixando um quarto do estômago livre e comido (como uma oferenda para agradar Shiva).

"Comida doce" significa comida fresca e de sabor agradável, não particularmente aquela que contém açúcar extra. Comida que é desagradável significa que ou é de mau gosto, venenosa para o sistema ou não é agradável ao metabolismo. O estômago nunca deve estar sobrecarregado; deve ser preenchido pela metade com comida, um quarto com água e um quarto com ar. Comer 'para agradar Shiva' significa que, ao ingerir alimentos, o iogue não deve sentir que está comendo para si mesmo. Ele deve cultivar a atitude de que está nutrindo o corpo para sua manutenção, para que sua consciência possa continuar seu processo de desenvolvimento e evolução espiritual.

Shiva é a consciência interior, o atma. Tudo o que o yogi come deve ser considerado como prasad ou uma oferenda do ser supremo.
Isso é muito importante para erradicar o sentimento de ego: 'eu' quero e 'eu' como. O alimento não é tomado para gratificação dos sentidos, mas para sustentar o veículo do morador interno, o atma. Portanto, comer deve ser considerado como parte do sadhana da pessoa. A própria vida é um sadhana.

Muitas pessoas se entregam à comida como um meio de fuga para a mente. Quando estão tensos, frustrados ou inseguros, comem para aliviar o problema. Um yogi deve sempre considerar a comida como um remédio que purificará e abastecerá o corpo e a mente para a manutenção da vida e o progresso no sadhana.
Assim, em todos os momentos, ele comerá com cautela, com consciência e com um propósito mais elevado do que o prazer sensual.

Mitahara significa 'comida sátvica', comida leve e fácil de digerir. Como Swami Sivananda de Rishikesh aponta: “A comida pesada leva a um estado tamásico e induz apenas o sono. Há um equívoco geral de que uma grande quantidade de comida é necessária para a saúde e a força. Muito

Machine Translated by Google

depende do poder de assimilação e absorção. Geralmente, na grande maioria dos casos, a maior parte da comida passa sem ser digerida junto com as fezes... Quase todas as doenças são devidas à irregularidade das refeições, excessos e alimentos não saudáveis.' Sua máxima é que, comendo demais, você se torna um rogi, e através da dieta sátvica, um iogue.

Machine Translated by Google

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षप मद्यमत्स्यान् ।
अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ५९ ॥

Os alimentos proibidos (para o iogue) são: os que são amargos, azedos, picantes, salgados, quentes, vegetais verdes (exceto os ordenados), mingau azedo, óleo, gergelim e mostarda, álcool, peixe, alimentos cárneos, coalhada, soro de leite coalhado, grama de cavalo, fruta de jujuba, bolos de óleo, asafetida e alho

A dieta de um iogue deve ser simples e sem graça. Tudo o que é altamente concentrado, causa acidez no estômago e superaquece todo o sistema deve ser evitado, ou seja, alimentos gordurosos, condimentados e rançosos. Os alimentos que criam toxinas e apodrecem nos intestinos, como a carne, devem ser definitivamente evitados. A asafetida e o alho são considerados afrodisíacos, pois supostamente estimulam a produção de hormônios sexuais. Claro que não são prejudiciais e em pequenas quantidades são medicinais, mas são fortes e deixam um odor no corpo. Em particular, diz-se que o alho não deve ser tomado à noite porque desperta fantasias sexuais. Aquele que está tentando manter a consciência dos aspectos mais elevados da realidade deve abster-se definitivamente de tomar tais substâncias até que se estabeleça nesse estado de consciência.

O álcool certamente deve ser evitado, não especificamente porque intoxica a mente, mas mais pelo motivo de destruir as células do fígado e do cérebro, que não se reproduzem. Uma vez que as células cerebrais são destruídas, elas não são substituídas e, no hatha yoga, o objetivo é manter e sustentar o corpo, portanto, é melhor deixar as substâncias alcoólicas intocadas.

Machine Translated by Google

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ।
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ ६० ॥

Não deve ser tomada uma dieta pouco saudável, aquela que é reaquecida depois de esfriar, que é seca (sem óleo natural), que é excessivamente salgada ou ácida, velha ou tem muitos vegetais (misturados).

Quando o alimento é cozido e novamente aquecido depois de frio, as bactérias se instalam e, se esse alimento é ingerido, cria fermentação no estômago, resultando em indigestão, gases e acidez. Alimento seco significa aquele que não tem absolutamente nenhum óleo natural ou água nele. O óleo é necessário em quantidades mínimas. O excesso de sal e acidez desequilibram o sistema, de fato, o sal afeta diretamente a frequência cardíaca. Se o sal for ingerido em excesso, faz o coração bater mais rápido e aquece o corpo.

Muitos tipos diferentes de vegetais não devem ser cozidos juntos, pois as reações químicas resultantes podem perturbar o sistema digestivo e perturbar as funções do corpo. A digestão deve ser sempre um processo rápido e suave que não sobrecarrega ou superaquece o sistema, e o prana não deve ser desperdiçado na digestão.

Machine Translated by Google

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ।
तथाहि गोरक्षवचनम् –
"वर्जयेद् दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रात:स्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा" ॥ ६१ ॥

Fogo, mulheres e longas peregrinações devem ser evitados. Portanto, Gorakhnath disse: As más companhias, misturar-se com mulheres, tomar banho de manhã cedo, jejuar e tarefas que produzam dor no corpo devem ser evitadas.

Qualquer coisa que exija excesso de energia e esgote o sistema deve ser evitada. Ficar de pé ou trabalhar perto do fogo esgota o prana. 'Má companhia' significa aqueles que vivem uma vida antiespiritual ou que pensam negativamente. Pessoas sem propósito na vida, que desconhecem a importância da evolução espiritual, não iluminam a alma e devem ser evitadas por um sadhaka.

O envolvimento com o sexo oposto e a relação sexual apenas por prazer esgotam a energia e sobrecarregam o sistema nervoso. O desejo sexual nunca pode ser satisfeito e quando você alimenta esse desejo é como jogar querosene no fogo. Não é o ato físico que é 'mau', mas as repercussões mentais que podem ser prejudiciais para o sadhaka. Assim, é melhor não ceder por algum tempo se alguém quiser despertar o prana através do hatha yoga.

Aconselha-se também a não fazer longas viagens ou peregrinações. Claro, deve-se lembrar que quando *Hatha Yoga Pradipika* foi escrito, jatos e carros velozes não existiam. As pessoas viajavam a pé, esgotando fisicamente as reservas corporais e prânicas. Uma peregrinação implica uma busca religiosa para encontrar Deus em outro lugar. O hatha yogi pode realizar esse estado mais elevado viajando para qualquer lugar.

'Banho de manhã cedo deve ser evitado', mas a frase fica incompleta sem acrescentar 'com água fria quando o clima é invernal'. Na Índia, a maioria das pessoas toma banho na água do poço ou reserva de água, poucas

Machine Translated by Google

tomar um banho quente. Principalmente quando está muito calor, ninguém quer tomar banho em água morna. No entanto, no inverno é frio no início da manhã e se tomar banho em água fria, sobrecarrega o sistema nervoso e diminui a temperatura do corpo. Banhos de água quente enfraquecem a resistência do corpo à temperatura externa e podem fazer com que a pessoa se sinta muito letárgica e lenta.

O hatha yogi deve comer refeições regulares e não ter o hábito de jejuar com frequência. O jejum é útil para estimular o sistema digestivo, eliminar toxinas e ajudar a controlar os sentidos e a mente. Na doença, estimula o corpo a produzir os anticorpos necessários para combater a doença e reequilibrar a estrutura do corpo.

Na Índia, muitas pessoas seguem a antiga tradição de jejuar em conjunto com as fases da lua. Há dias específicos que são propícios para um jejum de meio dia ou completo, por exemplo, o quarto, nono, décimo primeiro, décimo quarto e décimo quinto dia da quinzena clara ou escura. Swami Sivananda diz: “O jejum ocasional uma vez por mês ou quando a paixão o incomoda muito, será suficiente”.

Embora o jejum tenha muito a oferecer e muitas pessoas o defendam, aquele que dedica muitas horas ao hatha yoga sadhana não deve forçar o corpo dessa maneira. Quaisquer ações que sejam extenuantes e criem dor ou condições extremas no corpo não devem ser realizadas pelo iogue. Sem ser fanático, deve-se cuidar adequadamente do corpo e evitar qualquer tensão ou lesão desnecessária, pois o corpo é o veículo para a consciência superior. Claro, é preciso ser sensato sobre todas essas instruções e levar em conta a situação e as condições.

Machine Translated by Google

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभना ंक्षीराज्यखंडनवनीतसितामधूनि ।
शुंठीपटोलकफलादिकपंचशाकंमुद्गादिदिव्यमुदकंच यमींद्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥

Os alimentos mais propícios para o iogue são: grãos bons, trigo, arroz, cevada, leite, ghee, açúcar mascavo, açúcar doce (açúcar cristalizado), mel, gengibre seco, fruta patola (espécie de pepino), cinco vegetais, mung e tais pulsos e água pura.

Grãos integrais e arroz fornecem carboidratos essenciais e vitaminas do complexo B. Leite fresco e ghee mantêm o revestimento mucoso do trato digestivo e do canal alimentar que é lavado pelas práticas de shatkarma; e neutralizam qualquer acidez ou calor no estômago que as práticas possam criar. O açúcar é necessário para o funcionamento do cérebro, bem como para outras funções do corpo. O mel é recomendado por ser um alimento pré-digerido e integral. Gengibre seco também é agradável.

No *Gherand Samhita* (5:20) diz-se que os 'cinco vegetais' são balasaka, kalasaka, patolapatraka, vastaka e himalochika. Estes são – vegetais folhosos que são semelhantes ao espinafre. Leguminosas leves e facilmente digeríveis, como mung, lentilhas vermelhas, etc. são recomendadas, pois fornecem proteínas, mas leguminosas e gramas, como grama de cavalo, que são difíceis de digerir e criam flatulência, devem ser evitadas. Água pura, livre de produtos químicos, excesso de minerais e bactérias nocivas é essencial, principalmente para as práticas de purificação.

Machine Translated by Google

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥

O iogue deve ingerir alimentos nutritivos e doces misturados com *ghee e leite; deve nutrir os dhatus (constituintes básicos do corpo) e ser agradável e adequado.*

O atributo mais importante da dieta é que ela deve nutrir os dhatus. Existem sete dhatus ou estruturas básicas do corpo: pele, carne, sangue, osso, medula, gordura e sêmen/óvulos. Qualquer coisa que destrua seu equilíbrio natural não deve ser tomada.

Embora o leite e o ghee sejam recomendados, grandes quantidades não devem ser tomadas. Demasiado leite cria um problema mucoso e o excesso de ghee é armazenado no corpo como gordura. Por outro lado, se você tiver uma reação alérgica ao leite, não o tome. Se o arroz criar inchaço no abdômen ou retenção de líquidos, deixe-o.

'Comida agradável e adequada' significa aquela que se adapta ao metabolismo do corpo individual e que faz com que a pessoa se sinta saudável, mentalmente satisfeita e estável. A dieta difere de acordo com cada indivíduo, então você pode ter que experimentar diferentes alimentos e quantidades antes de encontrar a dieta correta para si mesmo.

Claro, deve-se levar em consideração que a dieta dada aqui é adequada para o clima e as condições ambientais da Índia. É também a dieta do hatha yogi que se dedica a muitas horas de sadhana constante, e não daqueles que fazem uma aula de yoga de uma hora uma vez por semana e têm outros compromissos domésticos. No entanto, a maioria dos alimentos mencionados está disponível em todo o mundo e, mesmo se você for um chefe de família, essa dieta ajudará a purificar o corpo e estabilizar a mente e as paixões.

Machine Translated by Google

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बललोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥ ६४ ॥

Seja jovem ou velho, muito velho, doente ou fraco, pode-se atingir a perfeição em todos os yogas praticando. (64)

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६५ ॥

A perfeição resulta da aplicação prática. Sem praticar como isso pode acontecer? Apenas lendo os shastras, a perfeição no yoga nunca será alcançada. (65)

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६६ ॥

Nem vestindo o traje de um siddha, nem falando sobre isso (a perfeição é alcançada). Somente através da aplicação prática a pessoa se torna um siddha. Esta é a verdade sem dúvida. (66)

Há um ditado que diz que a prática leva à perfeição e é exatamente isso que está sendo expresso aqui. Você pode ler quantos princípios puder absorver intelectualmente, mas até que sejam colocados em prática não há experiência de sua realidade nem manifestação de seu potencial inerente. Um médico não se torna médico até que possa praticar tudo o que aprendeu teoricamente.
Um engenheiro não pode fazer uma máquina apenas lendo instruções sobre como fazê-la. O produto final não será perfeito até que se tenha tentado muitas vezes.

A prática regular de qualquer técnica de yoga cria um padrão no corpo e na mente e, após muitos anos de prática, a perfeição é alcançada, independentemente das circunstâncias iniciais. Ninguém deve ser impedido de praticar yoga por se sentir fisicamente inadequado. Não importa se o corpo é velho ou jovem, doente ou fraco, todos são elegíveis para praticar hatha yoga e alcançar a auto-realização. Se alguém tem um desejo interior de

Machine Translated by Google

experimentar a verdade da existência, terá sucesso independentemente das condições físicas.

Onde a verdade existe, não há lugar para ilusão ou delusão. Não se pode tornar-se um iogue apenas assumindo a aparência externa, nem se pode enganar os outros para que acreditem nisso; a falta de força interior e compreensão irá expor qualquer um que seja uma fraude. A pessoa pode se iludir parecendo um yogi ou asceta, mas o atma não pode ser iludido, nem o pano pode dar poder e conhecimento. Só pode vir treinando o corpo e refinando a consciência grosseira.

Machine Translated by Google

पीठानि कुभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः ॥ ६७ ॥

Asanas, vários tipos de kumbhaka e outros vários meios de iluminação devem ser praticados no sistema de hatha yoga até que o sucesso em raja yoga seja alcançado.

Este capítulo sobre asanas termina perfeitamente com um lembrete do propósito de praticar hatha yoga. Como é dito no início, é apenas para a realização de raja yoga. Hatha yoga é a base do raja yoga. O fato de que deve ser praticado até que a raja yoga seja alcançada significa que eles estão intrinsecamente conectados. Na verdade, parece que eles são um yoga; hatha é o aspecto dinâmico e preparatório, enquanto raja yoga é o estágio passivo e culminante.

No entanto, hatha e raja yoga tornaram-se dois sistemas diferentes. Raja yoga diz primeiro yama/niyama, depois asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. Hatha yoga começa com asana, pranayama e shatkarma e não enfatiza nenhuma disciplina moral. Ele apenas afirma como viver de forma mais condutiva para a prática e perfeição do sadhana. Não há nenhum código moral causando tensão na mente.

Hatha yoga leva a raja yoga, então se inicia a prática de yama/niyama e continua o sadhana de asanas, etc. Portanto, hatha yoga precede raja yoga. Até que se alcance a realização em raja yoga, não se alcançou a perfeição em hatha yoga. Perfeição e realização através de hatha yoga significa samadhi, ou seja, perfeição de raja, dhyana, laya e samadhi yoga.

Machine Translated by Google

अथ द्वितीयोपदेशः

Capítulo dois

Shatkarma
e
Pranayama

Machine Translated by Google

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गे प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

Estando assim estabelecido em asana e tendo controle (do corpo), tendo uma dieta equilibrada; pranayama deve ser praticado de acordo com as instruções do guru.

Somente quando o corpo é regulado por asana e dieta moderada, um sadhaka deve começar o próximo estágio de hatha yoga, ou seja, pranayama. Não deve ser iniciado até que o guru indique o pranayama apropriado a ser praticado. Pranayama é mais do que simples exercícios de respiração e deve ser praticado sistematicamente e sob orientação adequada.

A palavra prana é uma combinação de duas sílabas, *pra* e *na.* Prana denota constância, é uma força em constante movimento. Prana é a força vital e pranayama é o processo pelo qual o estoque prânico interno é aumentado. *Pranayama* é composto pelas palavras *prana* e *ayama,* que significa 'capacidade ou duração prânica'. Não é apenas o controle da respiração, mas uma técnica através da qual a quantidade de prana no corpo é ativada para uma frequência mais alta.

Na terminologia iogue diz-se que tudo o que se manifesta é a *sthula roopa* ou "forma grosseira" da energia cósmica sutil, conhecida como prana. No yoga e no tantra há uma verdade eterna; a base da existência depende de duas forças, *Shiva* e *Shakti,* ou 'consciência' e 'energia'. Em última análise, não são duas forças, mas uma; Shakti ou prana é a força criativa da consciência ou Shiva. O propósito do hatha yoga é realizar Shiva ou consciência por meio de Shakti ou prana.

Pranayama é praticado para entender e controlar o processo prânico no corpo. A respiração é um meio direto de absorver o prana e a maneira como respiramos desencadeia vibrações prânicas que influenciam todo o nosso ser.

O controle da dieta é especificado junto com a prática do pranayama. Comer é um meio direto de absorção prânica, que afeta o corpo, a mente e as vibrações prânicas.

Machine Translated by Google

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

Quando o prana se move, chitta (a força mental) se move. Quando o prana não tem movimento, chitta não tem movimento. Por esta (constância do prana) o yogi alcança a firmeza e assim deve conter o vayu (ar).

Prana e mente estão intrinsecamente ligados. A flutuação de um significa flutuação do outro. Quando a mente ou o prana se equilibram, o outro se estabiliza. Hatha yoga diz, controle o prana e a mente é automaticamente controlada, enquanto raja yoga diz, controle a mente e prana se torna controlado. Estes são dois caminhos de yoga.

A mente é equiparada a um macaco selvagem, pulando aqui e ali. Por causa dessa tendência inata, é muito difícil mantê-la quieta. Hatha yoga diz que deixe a mente ser, concentre-se nas funções autonômicas do corpo e na energia vital, e a mente ficará quieta por si mesma. Quando os impulsos nervosos são constantes e rítmicos, as funções cerebrais são reguladas e as ondas cerebrais tornam-se rítmicas.

O processo respiratório está diretamente ligado ao cérebro e ao sistema nervoso central e é um dos processos mais vitais do sistema corporal. Também tem alguma conexão com o hipotálamo, o centro do cérebro que controla as respostas emocionais. O hipotálamo é responsável por transformar a percepção em experiência cognitiva. A respiração errática envia impulsos erráticos para este centro e, assim, cria respostas perturbadas.

Existem também certas áreas da mucosa nasal que estão conectadas aos órgãos viscerais. Quando os impulsos provenientes do nariz são arrítmicos, os órgãos viscerais, particularmente aqueles ligados ao plexo coccígeo, respondem da mesma maneira, de forma arrítmica. Sendo perturbados, esses órgãos novamente enviam impulsos irregulares ao cérebro e causam mais desarmonia e desequilíbrio. Este ciclo é contínuo.

Machine Translated by Google

Tornando-se consciente da natureza da respiração e restringindo-a, todo o sistema se torna controlado. Ao reter a respiração, você interrompe os impulsos nervosos em diferentes partes do corpo e harmoniza os padrões de ondas cerebrais. No pranayama, é a duração da retenção da respiração que deve ser aumentada. Quanto mais tempo a respiração é mantida, maior a lacuna entre os impulsos nervosos e suas respostas no cérebro. Quando a retenção é mantida por um período prolongado, a agitação mental é reduzida.

Na verdade, Patanjali define pranayama como o intervalo entre a inspiração e a expiração. Pranayama é geralmente considerado a prática de inalação e exalação controladas combinadas com retenção.

No entanto, tecnicamente falando, é apenas isto retenção.
A inalação/exalação são métodos de indução de retenção. A retenção é mais importante porque permite um período mais longo para assimilação do prana, assim como permite mais tempo para a troca de gases nas células, ou seja, oxigênio e dióxido de carbono.

Patanjali diz ainda que a retenção da respiração após a expiração remove os obstáculos ao yoga. **Yoga é a união dos dois pólos de energia dentro de nós.** Na consciência mundana, esses pólos estão separados uns dos outros. Na consciência transcendental, esses pólos se aproximam e, durante a retenção, os pólos se aproximam. A retenção da respiração deve ser desenvolvida para interromper as flutuações do cérebro e da mente, para que um tipo de experiência mais expansivo possa se desenvolver.

Quando você avança no yoga, chega um momento em que você deve ter algum controle da mente para poder mergulhar mais fundo em si mesmo. Quando você tenta praticar mantra ou meditação, as ondas mentais flutuantes criam uma barreira entre você e o objeto no qual você está tentando focar sua atenção. Então, como controlar a mente?

Por muitos, muitos séculos, as pessoas sabem que através da contenção prânica você pode controlar os influxos da mente e através da contenção mental você pode controlar os influxos de prana, mas vários sistemas espirituais vêm debatendo qual é o melhor método para controlar o

Machine Translated by Google

duas energias e induzem a unidade. Cristo e o Senhor Buda disseram a mesma coisa – 'Leve uma boa vida e sua mente será controlada.' Claro que o que eles disseram é verdade, mas as pessoas hoje estão expostas a tantos fatores externos perturbadores que essa abordagem não funciona para elas. Existem muitas pessoas boas, caridosas, de mente pura e compassivas, mas se você pedir a elas para se sentarem quietas, acalmar a mente e meditar, elas não poderão fazê-lo. Yama e niyama ajudam, mas são difíceis de manter para o homem moderno e, para esta época, essas disciplinas não provaram ser um método muito poderoso para desenvolver o controle da mente.

No entanto, descobriu-se que através de pranayama, mudras, bandhas e certas posturas que regulam o prana, a mente pode ser controlada. Em muitas tradições espirituais, incluindo o sufismo, o budismo e a ioga, descobriu-se que, concentrando-se na respiração, pode-se aquietar a mente, desenvolver a concentração e entrar nos reinos mais profundos da mente e da consciência.

Machine Translated by Google

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

Enquanto *o vayu (ar e prana) permanecer no corpo, isso se chama vida.*
A morte é quando deixa o corpo. Portanto, retenha vayu.

A morte não é total. O corpo físico morre ou a mente morre, mas não a alma. A morte não é extinção; é um processo de desintegração. Os componentes do corpo, os cinco tattwas: *akasha* 'éter', *vayu* 'ar', *agni* 'fogo', *apas* 'água', *prithvi* 'terra'; que estão associados aos cinco prana vayus, se desintegram e voltam à sua fonte original. Akasha tattwa volta para akasha, vayu para vayu, agni para agni, apas para apas, prithvi para prithvi, e então o jivatma sai.

Este jivatma, espírito, ego, corpo astral, ou como quiser chamá-lo, é algo que sobrevive à morte. Os pranas também não morrem, eles saem do corpo e retornam à sua fonte. Para evitar a morte, o processo de desvinculação de todos os três componentes, ou seja, prana, mente e alma, deve ser interrompido.

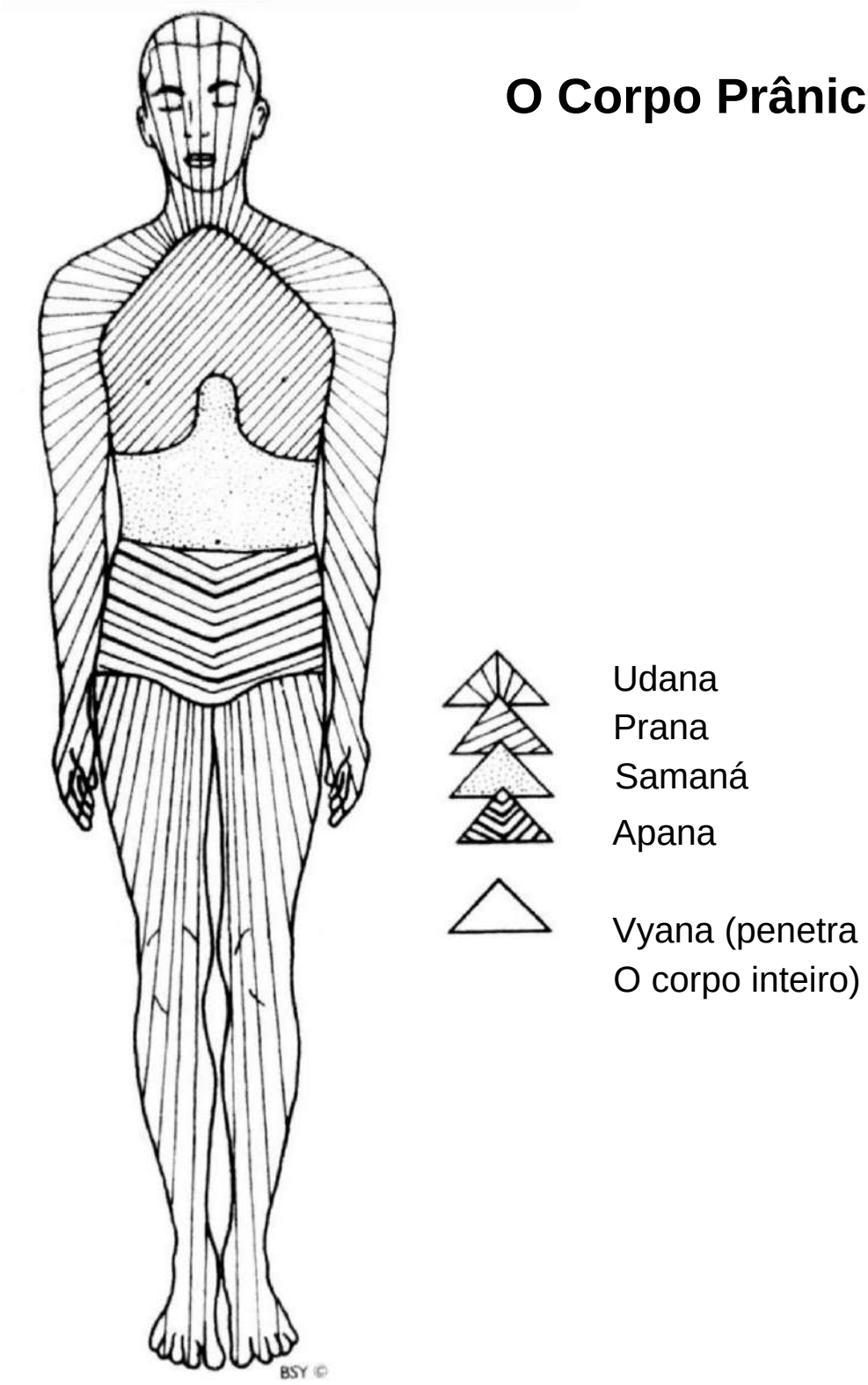
Neste sloka nos é dito para reter o vayu. *Vayu* significa 'ar', mas não se refere apenas ao ar bruto e suas propriedades químicas; indica ar prânico. No corpo prânico, pingala canaliza prana shakti, mas prana vayu se move por todo o corpo como ondas de energia. Pode ser comparado a um campo eletromagnético onde a energia está em constante movimento.

Existem cinco funções vayu principais, conhecidas como *apana, prana, samana, udana* e *vyana.* Eles são os diferentes processos e manifestações de um vayu, assim como os vários membros de um homem formam um corpo.

A absorção prânica ocorre em grande escala na região torácica e é a função do prana vayu. A eliminação ocorre em grande parte através dos órgãos urinários/excretores e reprodutivos e é alimentada pelo apana. Entre apana e prana, na região do estômago, está a área de assimilação,

Machine Translated by Google

que é a função de samana. O movimento na garganta e as expressões faciais são devidos ao udana. A circulação é alimentada por vyana que permeia todo o corpo.



Machine Translated by Google

Todos os processos que afetam a absorção ou o movimento para dentro da força cósmica sutil são devidos ao prana. Aqueles que afetam a eliminação ou o movimento para fora são devidos ao apana. Assimilação, preservação e continuação são o trabalho de samana. Ascensão e refinamento são obra de udana, e a penetrabilidade é propriedade de vyana. Essas ações ocorrem dentro dos vários reinos da existência.
O vayu, no entanto, está especificamente relacionado com o corpo prânico ou pranamaya kosha.

Nos Upanishads, prana vayu também é chamado de 'inspiração', apana a 'expiração', samana a 'respiração média' e udana a 'respiração ascendente'. Prana vayu é inalação, apana exalação, samana o tempo entre inalação e exalação e udana, a extensão de samana. De acordo com o *Maitri Upanishad* (11:6), “Samana é a forma superior de vyana e entre elas está a produção de udana.

Aquilo que traz para cima ou para baixo o que foi bebido ou comido é udana.”

Do ponto de vista yogue, o vayu mais importante é samana. Está relacionado com sushumna nadi. Prana vayu está relacionado a ida, apana a pingala e ascensão de kundalini a udana. Samana vayu tem que ser desenvolvido. Isso ocorre suspendendo apana e prana dentro da região de samana. Cada vayu é interdependente e interconectado. No *Chandogya Upanishad* é perguntado: “Em que você (corpo e sentidos) e você (alma) são apoiados? No prana. Em que se sustenta o prana? Na apan. Em que o apana é suportado? Em vyana. Em que o vyana é suportado? Em samana.”

Por conta desses cinco movimentos principais, são produzidos cinco subsidiários ou *upapranas .* Estes são conhecidos como *koorma* que estimula o piscar, *krikara* que gera fome, sede, espirros e tosse, *devadatta* que induz ao sono e bocejo, *naga* que causa soluços e arrotos, e *dhananjaya* que permanece imediatamente após a morte.

Do momento da concepção até os quatro meses, o feto sobrevive exclusivamente do prana da mãe. É como um tumor no corpo da mãe. Após quatro meses, diz-se que o prana entra no feto

Machine Translated by Google

e a vida individual começa. À medida que os pranas individuais começam a se mover, as funções corporais individuais tornam-se ativas. No entanto, a criança só é independente quando nasce e começa a respirar.

No momento em que o prana deixa completamente o corpo, a consciência parte, porque prana e consciência são os dois pólos de uma única fonte, o Self. O *Prashnopanishad* diz: “Este prana nasce do Ser. Assim como pode haver uma sombra quando um homem está lá, também este prana está fixado no Ser...” (3.3) Na morte, quando a respiração para e o prana sai, a força magnética que mantinha o corpo unido se deteriora e junto com ele, o mesmo acontece com o corpo. Portanto, a respiração e o prana são comparados a um fio no *Brihadaranyaka Upanishad,* “Verdadeiramente pelo ar, como por um fio, este mundo, o outro mundo e todos os seres são mantidos juntos. Portanto, diz-se que, quando um indivíduo morre, seus membros são afrouxados porque são mantidos juntos pelo ar como um fio.”

Quando o prana deixa o corpo, não há força para animá-lo. Enquanto o prana for retido, o corpo não morrerá. A vida é gerada com a inspiração, com a expiração há perda de prana. Quando a respiração é mantida, o prana não sai nem entra, fica estabilizado.

Prana é a base da vida e pode ser controlado diretamente pela respiração. Os iogues que passam dias debaixo da terra juntos em um lugar onde o ar não pode penetrar, param completamente a respiração. Esses iogues concentram-se no prana como um ponto de luz no centro da sobrancelha.
Quando sua consciência está completamente absorvida nessa luz, a respiração para automaticamente. Prana ainda permanece no corpo, mas não há processo de respiração. Não há absorção de prana, nem eliminação, nenhuma função de prana e apana; apenas de vyana. As funções do corpo ficam suspensas enquanto a consciência permanece absorvida no ponto de luz. É um estado de animação suspensa. No momento em que a consciência começa a voltar ao corpo físico, a respiração começa e o iogue tem que sair. Através da respiração, prana e consciência estão essencialmente ligados; eles podem ser separados por um meio científico que começa com a técnica yogue de aprender a reter a respiração.

Machine Translated by Google

Prana é a manifestação tangível do Eu Superior. Hatha yoga usa prana como a chave para expandir a consciência da consciência e realizar o Self. Alguns sistemas de yoga visam a auto-realização purificando e concentrando a mente, outros purificando e canalizando as emoções e alguns purificando o intelecto e desenvolvendo a sabedoria. Há muitas maneiras de redirecionar a força vital dos centros inferiores para os superiores. O Hatha Yoga o alcança por um meio que é mais prático para todos – através do corpo físico e trabalhando diretamente nos movimentos prânicos.

Machine Translated by Google

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यग: ।
कथं स्यादुन्मनीभाव: कार्यसिद्धि: कथं भवेत् ॥ ४ ॥

O ar vital não passa pelo canal do meio porque os nadis estão cheios de impurezas. Então, como pode surgir o estado de unmani e como pode ocorrer a perfeição ou siddhi?

Se nossa percepção estivesse bem sintonizada com o corpo prânico, veríamos um corpo de luz no qual havia milhares de estruturas finas, semelhantes a fios, conduzindo shakti. Essas estruturas semelhantes a fios são os nadis. Nadi é um fluxo de energia. O *Shiva Samhita* diz que ao todo existem 350.000 nadis no corpo, o *Prapanchasara Tantra* diz 300.000 e o *Goraksha Satarka* diz 72.000. Existem milhares e milhares de nadis dentro da superestrutura do corpo grosseiro e eles distribuem consciência e prana a cada átomo. No entanto, como afirmado aqui e no *Gherand Samhita,* “Quando os nadis estão cheios de impurezas, vayu não entra neles”.

O que são essas impurezas? Eles são resíduos e resíduos da vida sensual e dos desejos. Assim como o excesso de gorduras se acumula ao redor dos vasos sanguíneos e pode eventualmente obstruir o fluxo de sangue, da mesma forma no nível prânico também há um acúmulo de resíduos. Com o acúmulo de resíduos, a capacidade do corpo de circular energia diminui. O corpo torna-se letárgico, o nível de energia diminui e a ativação dos chakras e das funções cerebrais superiores é impedida.

Supondo que você tenha uma garrafa plástica de um litro e dentro dela algumas áreas sejam revestidas com cimento, e você tente enchê-la com um litro de ácido nítrico, duas coisas acontecerão. Um, o litro cheio de ácido nítrico não caberá, e dois, o plástico derreterá. Da mesma forma, se a kundalini shakti for liberada quando os nadis estiverem bloqueados e fracos, você não será capaz de lidar com a experiência.

Machine Translated by Google

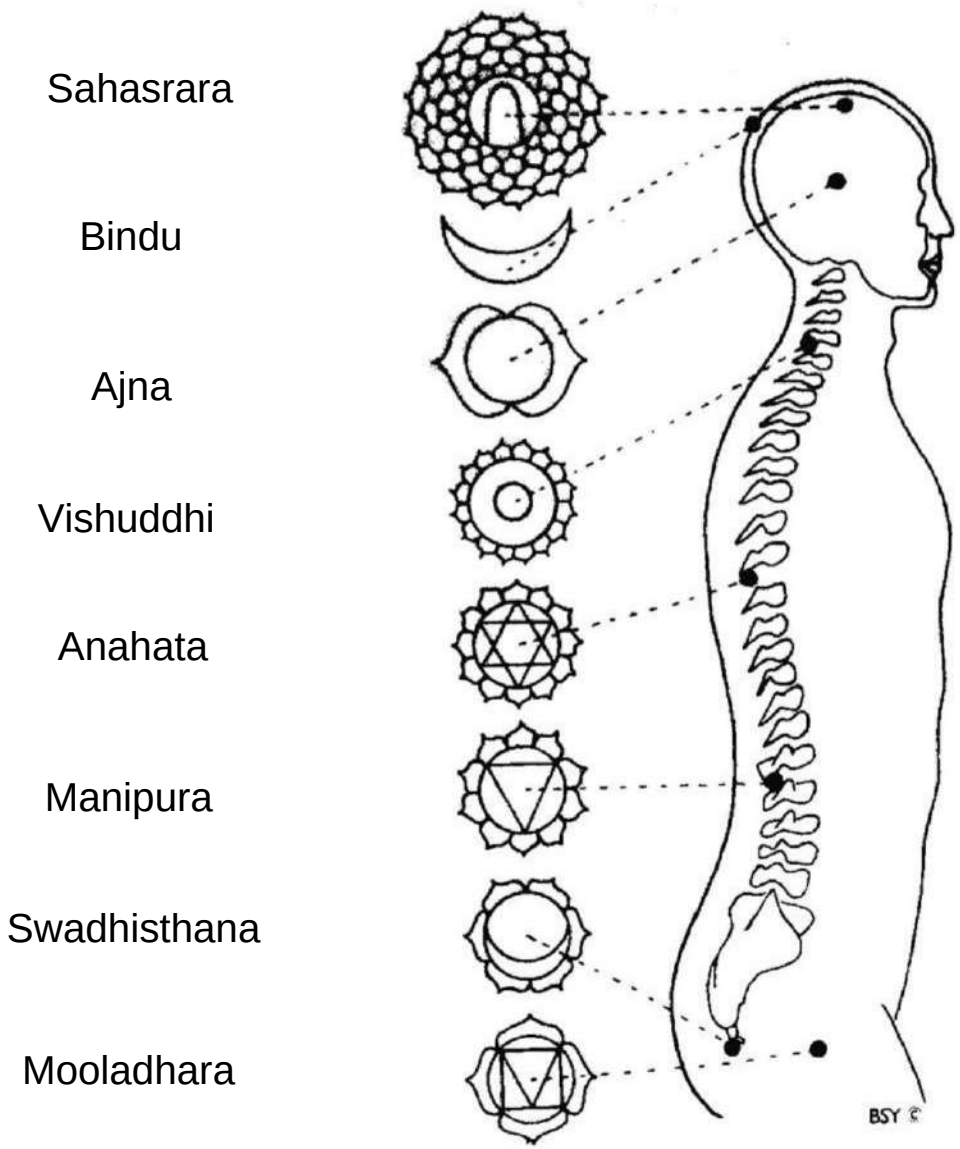
Portanto, todo o corpo e a rede de nadis devem ser purificados e os canais de energia devem ser fortalecidos.

O corpo prânico é o elo intermediário entre o corpo físico e a mente. Portanto, pode ser abordado por ambos os lados, porém, é mais fácil controlar e purificar o corpo prânico através do corpo físico. Ao fortalecer os sistemas nervosos simpático e parassimpático, ida e pingala nadis são diretamente afetados, e ao desenvolver o sistema nervoso central, sushumna é ativado. Portanto, as práticas mais importantes de hatha yoga são aquelas que despertam o sistema nervoso central e sushumna.

Machine Translated by Google

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

Quando todos os nadis e chakras cheios de impurezas são purificados, o yogi é capaz de reter o prana.



Localização dos Chacras

No processo de despertar da Kundalini, o sadhaka não só precisa limpar os canais de energia (nadis), mas também aumentar a quantidade e a qualidade do prana e armazená-lo. Prana é acumulado em seis centros principais ao longo da coluna vertebral. Esses centros estão localizados no corpo sutil

Machine Translated by Google

e correspondem aos plexos nervosos do corpo físico. No corpo sutil eles são conhecidos como chakras. *Chakra* significa um 'movimento circular ou roda.' Prana shakti e manas shakti se acumulam nos chakras e formam massas rodopiantes de energia. Cada chakra é um ponto de conjunção para muitos nadis. Existem numerosos chakras no corpo, mas os sete principais situados ao longo de sushumna nadi estão especificamente relacionados com a evolução humana.

Na meditação profunda, os iogues viram esses chakras e os descreveram como flores de lótus. Embora os chakras estejam situados no corpo sutil, sua influência se estende aos corpos grosseiro e causal.

Cada chakra vibra em uma taxa e velocidade particulares. Os chakras no ponto mais baixo do circuito de energia operam em uma frequência mais baixa e são considerados mais grosseiros e criam estados mais grosseiros de consciência. Os chakras no topo do circuito operam em alta frequência e são responsáveis por estados sutis de consciência e inteligência superior.

Alguns textos yogues descrevem apenas cinco ou seis chakras, outros descrevem sete. O chakra mais baixo está no assoalho perineal no corpo masculino e no colo do útero no corpo feminino. É um lótus vermelho de quatro pétalas chamado *mooladhara,* e influencia os órgãos excretores e reprodutivos, glândulas reprodutivas e secreções hormonais. Mooladhara está diretamente ligado ao nariz e olfato e com nossos instintos animais.

Em mooladhara, a evolução humana começa e a kundalini emerge.

Dois dedos de largura acima de mooladhara e intimamente associado a ele, está *swadhisthana* chakra, um lótus vermelho de seis pétalas. Está ligado ao plexo sacral, órgãos e glândulas urinárias e reprodutivas.

Swadhisthana está associado à língua e ao sentido do paladar. Sua influência na personalidade mais profunda desperta um sentimento egoísta de ego.

O próximo chakra está atrás do umbigo, dentro da coluna vertebral. É um lótus amarelo de dez pétalas chamado *manipura* e está associado ao plexo solar. Manipura influencia o processo digestivo e a assimilação de alimentos e prana. Também está ligado aos olhos e à visão. No nível de manipura, a consciência ainda está limitada pelos níveis mais grosseiros de existência e sensualidade, ambição e ganância.

Machine Translated by Google

Acima de manipura, próximo ao coração, está o *anahata* chakra, com doze pétalas azuis. Está ligado ao plexo cardíaco, coração, respiração e glândula timo e é responsável pelas emoções de amor/ódio, compaixão/crueldade, etc. Anahata também está ligado ao sentido do tato e das mãos.

No meio da garganta está o quinto chakra *vishuddhi,* com dezesseis pétalas roxas. Está associado ao plexo cervical e à glândula tireóide e mantém a pureza do corpo e da mente. Vishuddhi está ligado aos ouvidos e ao sentido de audição, garganta e fala. Desperta a aceitação das adversidades da vida, equilíbrio mental e sensibilidade às necessidades dos outros.

No topo da coluna vertebral, na medula oblonga, está um dos chakras mais importantes, o *ajna* chakra, que tem duas pétalas cinza-prateadas ou claras. Acima de vishuddhi, os chakras estão principalmente relacionados com a inteligência superior. Algumas autoridades nem mesmo os consideram como chakras porque, à medida que o poder de velamento de prana shakti diminui, manas shakti se torna mais predominante. Ajna chakra é o centro de comando. Atua em conjunto com o sistema ativador reticular, medula oblonga e a glândula pineal. Ajna chakra é o terceiro olho através do qual todo o mundo sutil pode ser percebido. É conhecida como a porta de entrada para a libertação.

Quando a kundalini shakti passa além de ajna, a dualidade e o ego deixam de existir. Alcança o centro mais alto, *sahasrara,* o lótus de mil pétalas. Sahasrara está situado na coroa da cabeça e está associado à glândula pituitária. Quando este chakra é totalmente ativado pela kundalini, é a experiência mais elevada da evolução humana.

Entre ajna e sahasrara existem três outros chakras que são brevemente mencionados nos Tantras. Em frente à úvula está o chakra *lalana ,* que é um lótus de doze pétalas. Acima de ajna *está o manas* chakra, um lótus de seis pétalas, e acima disso, no meio do cérebro, está o *soma* chakra de dezesseis pétalas. Esses chakras estão relacionados com o fluxo de néctar do bindu visarga (que será discutido mais adiante) e são responsáveis por estados superiores de consciência e inteligência.

Machine Translated by Google

Através do hatha yoga, todos esses chakras são influenciados e estimulados, e os bloqueios são removidos. A influência de cada chakra pode ser sentida no corpo e vista no comportamento de uma pessoa. O equilíbrio correto da energia em cada um dos chakras é extremamente importante

O Dr. Hiroshi Motoyama do Japão desenvolveu instrumentos que podem detectar a atividade desses chakras e descobriu que o esgotamento da energia e o funcionamento paranormal de qualquer um dos chakras causa desequilíbrio ou doença nos órgãos físicos associados e nas funções do corpo. Isso é exatamente o que é afirmado nos textos de hatha yoga.

A purificação dos chakras e nadis é o primeiro passo para a saúde física/mental e o despertar da kundalini. Portanto, os chakras e nadis devem ser fortalecidos para que sejam capazes de conduzir a kundalini shakti.

Machine Translated by Google

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयांति च ॥ ६ ॥

Portanto, pranayama deve ser feito diariamente com um estado mental sátvico para que as impurezas sejam expulsas de sushumna nadi e ocorra a purificação.

Existem três modos de natureza e mente conhecidos como *guna.* Tamas, rajas e sattwa. *Tamas* é 'inércia', *rajas* é 'dinamismo' e *sattwa* é 'constância'. Por exemplo, uma pedra representa tamas, o homem representa rajas e a divindade representa sattwa. A mente embotada ou a mente na qual não há consciência é tamásica ou inerte, a mente que oscila entre a consciência e a não consciência é rajásica ou dinâmica, e a mente firme e concentrada é sátvica. Tamas é o primeiro estágio da evolução e evolui para rajas e depois para sattwa. No estado de tamas, rajas e sattwa são forças potenciais. No estado rajásico há vestígios de tamas e sattwa, e no estado sátvico, tamas e rajas não exercem nenhuma influência.

Durante a prática de pranayama, a mente deve estar firme e consciente e não se mover de pensamento em pensamento. Então todo o sistema é receptivo. Quando a mente está inerte ou tamásica, alguns dos nadis permanecem inertes e fechados, as impurezas se acumulam e a energia não pode passar.
No entanto, isso não significa que, se você é tamásico, não pode praticar pranayama. Seja você tamásico ou rajásico, pranayama deve ser praticado para remover os bloqueios e tirá-lo dos estados tamásico e rajásico. Quando a mente está sátvica, a consciência interna cresce rapidamente e o prana se acumula.

Quando sushumna desperta, isso representa sattwa, quando pingala funciona, representa rajas e quando ida funciona, tamas. Assim, é melhor praticar pranayama quando sushumna está fluindo. Quando a respiração flui naturalmente pelas duas narinas, significa que sushumna está ativo.
Nem sempre respiramos pelas duas narinas, geralmente uma narina está aberta e a outra está parcial ou totalmente fechada. A ciência chama isso de 'rinite alternativa'. No yoga é conhecido como swara.

Machine Translated by Google

A ciência do swara yoga diz que a respiração alterna de ida para pingala a cada hora. A ciência moderna também observou o mesmo processo alternado e sua associação com a ativação dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro. O cérebro alterna suas atividades a cada sessenta a noventa minutos, conforme indicado pelas funções das narinas. Quando a respiração está fluindo pela narina esquerda, indica que ida e o hemisfério direito do cérebro estão ativos. Quando a narina direita está fluindo significa que pingala e o hemisfério esquerdo do cérebro estão ativos.

Pingala é o princípio masculino dinâmico e ida o princípio feminino passivo. O hemisfério esquerdo do cérebro opera com o mesmo princípio do pingala. Ele processa as informações de forma lógica, sequencial e funciona de acordo com a sequência de tempo. O hemisfério direito está preocupado com a intuição, criatividade mental e orientação no espaço. Quando ambas as narinas operam simultaneamente, a energia está sendo transferida de um hemisfério para o outro. Ele passa através de uma fina camada de membrana entre os dois hemisférios chamada corpo caloso. Neste momento, todo o cérebro pode funcionar e a percepção não será limitada a um modo de processamento.

De acordo com a swara yoga, durante o fluxo de ida deve-se realizar tarefas silenciosas e aquelas que exigem criatividade mental. Durante o fluxo de pingala, o trabalho físico deve ser feito e durante o fluxo de sushumna a atividade mais adequada e produtiva é yoga abhyasa e dhyana.

Os fatores que influenciam o fluxo prânico nos nadis são: estilo de vida, dieta, desejos, pensamentos e emoções. Hatha yoga influencia diretamente os nadis, mas toda a vida externa da pessoa deve ser levada em consideração. Quando a personalidade estiver equilibrada e não houver condições extremas na mente e no corpo, a respiração também estará harmonizada.

Machine Translated by Google

NADI SHODHANA PRANAYAMA
(respiração nasal alternada)

बद्धपद्मसना योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७ ॥

Sentado em baddha padmasana, o iogue deve inspirar pela narina esquerda e prender a respiração até o limite, e então expirar pela narina direita. (7)

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः।
विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत् ॥ ८ ॥

Em seguida, inspire pela narina direita, encha gradualmente o abdome, execute kumbhaka como antes e expire completamente pela narina esquerda. (8)

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९ ॥

Inspire com a mesma narina pela qual a exalação foi feita, segure a respiração até a capacidade máxima e expire pela outra narina lentamente e sem força. (9)

A primeira prática de pranayama é nadi shodhana pranayama, respiração alternada de narinas, que ativa e harmoniza ida e pingala nadis. *Shodhana* significa 'purificar'. Em inglês, essa prática é chamada de pranayama de 'purificação de nadi'.

Se você nunca fez pranayama antes, para aprender e praticá-lo corretamente, é essencial que você se familiarize completamente com o processo natural de respiração primeiro. Isso pode ser feito praticando a seguinte técnica.

Técnica simples de consciência da respiração Deite-se em shavasana e relaxe todo o corpo. Traga a consciência para a respiração entrando *pelas* narinas, descendo pela traqueia e entrando nos pulmões.

Machine Translated by Google

Sinta os pulmões se expandirem com a inspiração, o estômago subir e uma leve tensão na região do peito.
Ao expirar, sinta o estômago cair, os pulmões se contraírem e todo o corpo relaxar enquanto o ar sobe para o nariz e sai pelas narinas.

Deixe a respiração ser natural.
Pratique por cinco a dez minutos.

Muitas pessoas têm a tendência de respirar superficialmente sem encher os pulmões até a capacidade máxima. Quando você inspira, os pulmões devem se expandir completamente e o estômago deve se estender para fora. Durante a expiração, o estômago deve relaxar completamente e os pulmões devem expelir o máximo de ar possível. Este processo será desenvolvido através da prática acima. Quando você tiver perfeita consciência e regulação da respiração, pratique sentado.

Técnica 1

Sente-se em siddhasana/siddha yoni asana.
Com o polegar da mão direita, feche a narina direita e inspire lenta e completamente pela narina esquerda e expire pela narina esquerda.

Pratique isso dez vezes e repita o mesmo processo com a narina oposta, fechando a narina esquerda com o terceiro dedo da mão direita, deixando os dois dedos médios dobrados e livres.
Desenvolva o controle da respiração para que a inalação/exalação continue exatamente pelo mesmo período de tempo.
Conte até 3,4,5 ou 6 enquanto inspira e depois expire pela mesma contagem. Esta é uma proporção de 1:1.

Pratique até dez rodadas.

Mais tarde, a proporção de inalação/exalação será ajustada e, em seguida, kumbhaka (retenção) também será adicionado. No entanto, primeiro você deve ser capaz de equalizar a inspiração e a expiração. As proporções progressivas são 1:1, 1:2, 1:2:2, 1:4:2, 1:4:2:3.

Machine Translated by Google

Existem duas maneiras de fechar as narinas. Uma delas é usar o polegar e o terceiro dedo da mão direita com os dedos médios dobrados. O segundo é realizando *nasagra* ou *nasikagra mudra,* no qual o primeiro e o segundo dedos são colocados entre as duas sobrancelhas na raiz do nariz. O polegar é usado para fechar a narina direita e o terceiro dedo é usado para fechar a esquerda. Em qualquer técnica, a mão direita é sempre usada, mesmo se você for canhoto em outras tarefas.

Técnica 2

Estágio 1 : Inspire como na Técnica 1, pela narina esquerda. Em seguida, expire pela narina direita.

Pratique dessa maneira dez vezes.

Estágio 2 : Inspire pela narina direita e expire pela esquerda dez vezes.

Pratique de cinco a dez rodadas.

Em seguida, continue a prática por mais algumas rodadas, tornando as inalações e exalações completamente iguais.

Técnica 3

Combine os dois estágios da Técnica 2. Ou seja, inspire pela narina esquerda, expire pela direita, inspire pela direita e expire pela esquerda. Esta é uma rodada.

Pratique de cinco a dez rodadas.

Machine Translated by Google

Depois que esses estágios preliminares forem aperfeiçoados, o nadi shodhana com retenção da respiração pode ser iniciado. Quando a respiração está sendo retida, ambas as narinas devem ser mantidas fechadas de modo que as narinas fiquem levemente comprimidas. Pressione-os um pouco acima da borda inferior e certifique-se de que estejam bem selados. O *Gherand Samhita* diz: “Após a inalação, segure as duas narinas com o polegar, o dedo mínimo e o anelar, não usando os dedos médio e indicador, desde que a respiração seja retida”. (5:53)

Ao praticar, certifique-se de que a cabeça e o corpo não se inclinem em nenhuma direção. Se o braço direito ficar cansado, apoie o cotovelo na palma da mão esquerda. Quando você tiver prolongado a duração da inspiração/exalação e tiver controle total da respiração, estará pronto para adicionar kumbhaka à prática. No entanto, você nunca deve se esforçar; kumbhaka deve ser desenvolvido gradualmente.

Técnica 4

Sente-se em siddhasana/siddha yoni asana.

Pratique como na Técnica 3, mas adicione retenção de ar após a inalação.

Comece com a proporção 1:2:2. Depois de um mês ou mais, comece 1:4:2.

Embora a posição sentada recomendada neste sloka seja padmasana, a mais prática é siddhasana/siddha yoni asana para a maioria das pessoas. Padmasana deve ser usado por aquelas pessoas que conseguem se sentar na posição por pelo menos quinze minutos sem o menor desconforto.

Machine Translated by Google

प्राणं पिबेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १० ॥

Quando o prana é inalado pela narina esquerda, então deve ser exalado pela outra. Ao inspirar pela direita, segure-o dentro e expire pela outra narina. O yamini que pratica dessa maneira, pelas narinas direita e esquerda, purifica alternadamente todos os seus nadis em três meses.

Se você está apenas aprendendo pranayama, pode facilmente ficar confuso sobre por qual narina deve respirar. Você tem que manter a consciência do que está fazendo. Após a inalação, a respiração é retida e depois exalada pela narina oposta.
Então você inala pela mesma narina pela qual exalou. Depois de algumas semanas de prática, torna-se um padrão rítmico e não haverá confusão.

Um fator importante foi omitido neste versículo, e essa é a proporção correta para inalação/retenção/exalação. Não é suficiente praticar pranayama apenas inspirando e expirando. A duração de cada respiração deve ser contada. Comece cautelosamente com a proporção 1:1:1, mesmo se você for capaz de reter a respiração por mais tempo. Depois de uma semana ou mais, você pode aumentar a proporção para 1:2:2 e progredir a partir daí.

A duração de cada respiração deve ser aumentada gradualmente. Por exemplo, supondo que você comece inspirando contando até 3, segurando por 6, expirando por 6, a cada três dias você pode aumentar a duração de cada fase em uma contagem até atingir sua capacidade.
Pranayama deve ser desenvolvido lenta e sistematicamente para que os pulmões e o sistema nervoso nunca sejam prejudicados de forma alguma. É por isso que é sempre recomendado que o pranayama seja praticado apenas sob a orientação de um professor ou guru.

Machine Translated by Google

De acordo com o *Gherand Samhita,* “Existem três estágios de pranayama. No primeiro estágio, a inalação é para 12 *matras* ou contagens, retenção 48 e exalação 24. No segundo estágio, inalação é 16 matras, retenção 64 e exalação 32. O estágio mais alto é inalação 20 matras, retenção 80 e exalação 40.” (5:55) No estágio completo e final do pranayama, a retenção também é feita após a expiração.

O tempo de uma matra ou contagem é muito importante. Hoje um metrônomo pode ser usado, mas tradicionalmente havia quatro maneiras de avaliar o tempo: 1) o tempo necessário para circundar o joelho e estalar os dedos, 2) o tempo necessário para bater palmas três vezes, 3) o tempo necessário para a respiração para entrar e sair durante o sono profundo, 4) o tempo gasto para cantar Om. É claro que durante a prática de pranayama não é prático estalar os dedos, etc. A contagem deve ser feita mentalmente de maneira calma – um, Om, dois, Om, três, Om...

Quando o pranayama é realizado sem repetição do mantra, é conhecido como *nigarbha.* Quando o mantra é repetido com inalação/exalação/retenção, isso é conhecido como *sagarbha*. O método de sagarbha nadi shodhana dado no *Gherand Samhita* é feito por: “Inalar (através da narina esquerda) enquanto se repete o mantra vayu beeja *(yam)* por 16 matras, segurando a respiração enquanto repete *yam* por 64 matras e exalando através do narina direita enquanto repete o mantra beeja por 32 matras. Em seguida, elevando o 'fogo' da raiz do umbigo, contemple sua luz associada ao elemento terra.

Repetindo o agni beeja *(ram)* por 16 matras, inspire pela narina direita e retenha a respiração enquanto repete o *ram* por 64 matras.” Este é o método tradicional e existem variações.

Swami Sivananda de Rishikesh, por exemplo, descreve um método de nadi shodhana que inclui a visualização do processo de purificação. Contemple o orbe luminoso da lua na ponta do nariz. Inspire pela narina esquerda repetindo-o por 16 matras .

Realize a retenção enquanto repete *vam* por 64 matras e imagine o néctar fluindo pelos nadis e purificando-os. Em seguida, expire pela narina direita enquanto contempla constantemente no *lam*

Machine Translated by Google

mantra para 32 matras, ou seja, proporção 1:4:2. No entanto, proporções tão altas de inalação/exalação/retenção são desnecessárias. A proporção deve ser ajustada à capacidade individual.

Durante a prática de pranayama, tente reduzir o movimento da respiração ao mínimo e aumente a duração da respiração ao máximo. Se você estiver ofegante ou ficando inquieto e exausto, você está forçando a respiração e deve reduzir sua proporção e contagem. Se ocorrer furúnculos, espinhas, diarréia, constipação ou febre, é mais provável que seja devido ao reequilíbrio e purificação dos nadis. No entanto, você deve verificar se seu estilo de vida e dieta são adequadamente equilibrados e regulares, e que sua prática de asanas é sistemática.

Yogi Swatmarama afirma que o nadi shodhana purificará os nadis dentro de três meses. É claro que outras condições devem ser atendidas para que isso ocorra. Você precisa praticar regularmente por longos períodos, dedicando muitas horas apenas à prática de pranayama.

Talvez se o estágio final do nadi shodhana com a proporção 20:80:40:60 fosse praticado, os nadis seriam purificados em três meses. Para a maioria das pessoas, levará mais tempo. Se você voltar a um estilo de vida indulgente, novamente os nadis se tornarão impuros. Certas disciplinas devem ser mantidas até que a kundalini seja despertada, caso contrário, velhas condições se repetirão.

Machine Translated by Google

प्रातर्मध्यदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥

A retenção deve ser praticada perfeitamente quatro vezes ao dia: de manhã cedo, meio-dia, noite e meia-noite, para que a retenção seja gradualmente mantida até oitenta (conta em uma sessão).

Aqueles que são completamente dedicados a uma vida de hatha sadhana devem praticar pranayama nos quatro momentos especificados, mas, é claro, com nossos atuais compromissos sociais e modo de vida, poucos de nós achariam isso possível. Para a pessoa média é suficiente praticar uma vez por dia. É melhor acordar cedo pela manhã, tomar banho, fazer neti/kunjal se necessário, depois asanas e pranayama. Se você também tiver a oportunidade de fazer sadhana à noite, faça-o antes de comer.

Os horários especificados para a prática são importantes em relação aos ritmos corporais e atividades solares/lunares. Nesses momentos, há uma mudança nos ritmos do corpo e da energia externa, e é mais provável que sushumna nadi se torne ativo.

De manhã cedo significa uma hora e meia antes do nascer do sol e é chamado *brahmamuhurta,* 'o período de Brahma'. Neste momento, a mente subconsciente está ativa e, se você estiver dormindo, provavelmente estará sonhando. É um momento em que as experiências inconscientes são mais propensas a se manifestar.

A noite, por volta da hora do pôr do sol, é chamada de *sandhya.* Sandhya é o encontro do dia e da noite. Representa o momento em que ida e pingala se fundem com sushumna no ajna chakra. As influências externas do pôr do sol ou do início da noite afetam os ritmos e funções do corpo, tornando-o propício à fusão dos pranas em sushumna.

Da mesma forma, à meia-noite e ao meio-dia há uma mudança nas energias externas e internas. Tudo fica tranquilo. A meia-noite, em particular, é a hora para os sadhakas despertarem a shakti. É chamada de 'hora das bruxas' porque os 'fantasmas' na mente se tornam ativos. As funções cerebrais funcionam de maneira diferente à noite e diferentes hormônios químicos são liberados.

Machine Translated by Google

Nesses momentos especificados há uma mudança nos níveis de energia em ida/pingala. Durante cada ciclo de ida/pingala há fases altas e baixas quando a energia atinge um pico ou um refluxo. Entre cada ciclo há um período em que a energia fica estável e, portanto, é o momento mais apropriado para o sadhana e a retenção da respiração. Assim, os tempos recomendados para a prática da retenção foram escolhidos em função das atividades biológicas e prânicas que estão ocorrendo.

Para a maioria das pessoas, não é aconselhável praticar pranayama à meia-noite, a menos que seja especificado pelo guru. Se você praticar então, isso perturbará o padrão normal de vida e as pessoas que vivem ao seu redor o considerarão um absurdo. Além disso, como a mente inconsciente se torna ativa nesse momento, se as impressões negativas vierem à tona, você poderá ter experiências assustadoras com as quais talvez não consiga lidar.

Se você praticar pranayama de manhã ou à noite e viver uma vida simples, seus pensamentos puros exorcizarão esses 'fantasmas' para que experiências positivas se desenvolvam. Até que a mente e o corpo sejam purificados, vá devagar com suas práticas de acordo com as instruções do guru. Não seja excessivamente entusiasmado.

Pranayama deve ser feito na proporção correta com outras práticas e suas atividades diárias de rotina. Outras formas de yoga também devem ser integradas ao seu sadhana para que haja um desenvolvimento equilibrado de sua personalidade. Uma pessoa que entra "de cabeça" no sadhana não pode manter o cronograma por muitos anos. Aumente gradualmente seu sadhana de acordo com o tempo disponível e sua capacidade mental/física/psíquica.

Não são apenas determinados horários do dia especificados para a prática de pranayama, mas também recomendações sazonais. O *Gherand Samhita* enumera as épocas do ano em que o hatha yoga deve ser praticado: “Não se deve começar a prática do yoga nestas estações, viz. hemant 'início do inverno', shishira 'final do inverno', grisma 'verão' e varsha 'monção'. Se praticada, a ioga causa doença. Diz-se que deve-se começar a prática de yoga em vasant 'primavera' e *sharad* 'outono'. Assim, o iogue alcança o sucesso e, em verdade, fica livre de doenças.” (5:8,9)

Machine Translated by Google

कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥ १२ ॥

A princípio, há transpiração, no estágio intermediário, tremor, no estágio mais elevado, estabilidade completa e, portanto, a respiração deve ser retida.

Quando o corpo e a mente são purificados e o quantum de prana é aumentado, vários sintomas físicos se manifestam durante o pranayama. O corpo fica quente devido ao aumento das atividades do sistema nervoso simpático. Se transpira independentemente do clima frio, o despertar prânico definitivamente ocorreu: é possível que ocorram ondas de calor ou você pode nem notar nenhum excesso de calor.

No segundo estágio, pode haver tremores ou sensações na coluna, ou talvez espasmos nas mãos, rosto e vários outros músculos. Quando a mente, o corpo e a respiração se estabilizam completamente, a prática é quase perfeita. O estágio final é quando a respiração para de se mover sozinha.

Inicialmente, quando o fluxo prânico se torna intenso, as partes periféricas do corpo podem vibrar. Impulsos correm pelo sistema nervoso central e criam sensações de coceira ou formigamento. O prana se acumula em diferentes regiões e pode criar sensações estranhas no tórax, abdômen, intestinos ou órgãos excretores e, às vezes, sons de lamento vêm do intestino grosso ou da passagem excretora.

Gherand Samhita afirma que “O primeiro estágio do pranayama produz calor, o estágio intermediário causa tremor, particularmente na coluna vertebral, enquanto o estágio final do pranayama leva à levitação”. (5:56) O *Shiva Samhita* afirma ainda que, “Através da força da prática constante, o yogi obtém bhoochari siddhi (controle do elemento terra). Ele se move como um sapo pula no chão quando assustado por bater palmas.” (3:46) Vários siddhis ou perfeições podem ser alcançados com o despertar dos diferentes chakras.

Machine Translated by Google

O primeiro centro ou chakra que deve ser ativado é o mooladhara. Mooladhara é a fonte do elemento terra. O que representa o elemento terra? 'Terra' significa a qualidade de coesão, peso e gravidade. Está associado ao olfato e controla a estrutura física básica do corpo. Quando a kundalini se eleva de mooladhara, diz-se que a levitação ocorre porque a força magnética dentro de você, que normalmente o mantém para baixo, sofre uma mudança. Você se torna leve como uma pena.

O fluxo de prana pode ser entendido em termos de raios de luz. A ciência até agora definiu a luz de duas maneiras: uma como ondas, a outra como partículas. Diz-se que as ondas e partículas vibram em diferentes velocidades e frequências, criando assim as várias cores do espectro de luz, mas quando as ondas ou partículas se movem simultaneamente em linha reta, há um feixe de laser.
Da mesma forma, no corpo ida e pingala representam as ondas de luz flutuantes. Se a intensidade de sua vibração for aumentada e eles funcionarem juntos em vez de alternadamente, eles se moverão juntos pela passagem central, sushumna, como um raio laser. Isso é kundalini e nesse momento não pode haver condição extrema no corpo.

Quando a kundalini shakti atinge o centro mais alto, sahasrara, ela permanece lá por um período de tempo. Tudo fica quieto, não há criação, não há respiração. Prana é mantido no centro cerebral mais elevado, unido à consciência.

Machine Translated by Google

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

Esfregue o corpo com a transpiração do trabalho de parto (de pranayama). O corpo obtém firmeza e firmeza disso.

Quando o corpo está impuro, as impurezas são excretadas pelos poros da pele na forma de transpiração. Quando o corpo é purificado, apenas água, sal e hormônios são excretados pela pele. Quando o corpo fica quente devido ao pranayama, o excesso de água pode ser perdido. O *Shiva Samhita* afirma: “Quando o corpo transpirar, esfregue-o bem, caso contrário o yogi perde seu dhatu”.

Existem sete dhatu conhecidos como *sapta dhatu:* sangue, gordura, carne, osso, medula, pele, sêmen/óvulos. Para mantê-los, certos hormônios químicos são produzidos e, quando não podem ser armazenados, são expelidos do sistema. Se houver transpiração devido ao pranayama, hormônios químicos são liberados desnecessariamente. Portanto, a transpiração deve ser esfregada de volta na pele para que seja reabsorvida pelos poros. Isso também ajuda a reequilibrar o sistema e tonificar os nervos e músculos.

Machine Translated by Google

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङनियमग्रहः ॥ १४ ॥

Nos estágios iniciais da prática, recomenda-se a alimentação, composta por leite e ghee. Ao serem estabelecidas na prática tais restrições não são necessárias.

Quando um sadhaka começa a praticar pranayama, o metabolismo do corpo sofre uma mudança. A frequência cardíaca e a pressão sanguínea são ativadas e todos os processos do corpo são energizados. As secreções digestivas e os processos excretores são estimulados. Para ajudar a manter o equilíbrio até que o corpo se ajuste, é aconselhável tomar leite porque tem um efeito neutralizante no corpo e ajuda a lubrificar o sistema. Os produtos lácteos ajudam a aumentar as gorduras que são importantes para isolar o corpo quando o prana é aumentado. Caso contrário, se as gorduras forem utilizadas rapidamente, você pode “quebrar um fusível” no sistema de energia. Se as gorduras são queimadas antes de serem distribuídas, os mecanismos linfáticos são aumentados. O sistema linfático libera gorduras no corpo a partir do trato digestivo. Pranayama afeta diretamente esse mecanismo

Há outro fator importante; O leite contém hormonas animais que têm um efeito directo no corpo e na mente. Pranayama pode despertar um estado alterado de consciência, mas os hormônios animais ajudam a manter o funcionamento consciente normal. Se as experiências psíquicas ocorrerem muito rapidamente, antes que sua mente esteja pronta, você terá dificuldades para lidar com isso. Uma vez que todo o sistema esteja ajustado, não é necessário tomar leite.

O Gherand Samhita afirma ainda que “A comida deve ser ingerida duas vezes ao dia, uma vez ao meio-dia e outra à noite”. (5:32) Ao praticar pranayama, o estômago deve estar completamente vazio e, após a prática, a comida não deve ser ingerida por pelo menos meia hora. Alimentos leves, facilmente digeríveis e nutritivos facilitam a prática do pranayama.

Machine Translated by Google

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैःशनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५ ॥

Assim como leões, elefantes e tigres são gradualmente controlados, o prana é controlado pela prática. Caso contrário, o praticante é destruído.

É muito difícil treinar um animal selvagem, especialmente um leão, tigre ou elefante, mas se desde tenra idade eles recebem um treinamento calmo e contínuo, eles responderão aos comandos de seu mestre. O controle do prana também é um processo tedioso e delicado que requer atenção, consciência, paciência e constância.

Quando o prana se move livremente e esporadicamente pelo corpo, como um leão ou tigre errante, ele não responde à sua vontade. Por exemplo, você pode querer dormir à noite, mas seu prana o torna ativo. Ou você pode ter que trabalhar, mas seu prana está inativo e você se sente sonolento ou doente. Portanto, o prana deve ser controlado para que aja de acordo com seu desejo e vontade. O método que você emprega deve ser seguro, seguro e sistemático, como se estivesse domando uma fera selvagem e imprevisível.

Se o prana não for contido, o resultado final é que o prana se exaure e a doença e a morte ocorrem. A força vital e os elementos físicos são "queimados" à medida que você gasta sua energia em assuntos mundanos e mundanos. Prana tem que ser canalizado e redirecionado para que não seja desperdiçado.

Machine Translated by Google

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६ ॥

Pela prática adequada de pranayama etc., todas as doenças são erradicadas. Através da prática imprópria todas as doenças podem surgir.

Se realizada de forma adequada e sistemática, qualquer técnica yogue ativará uma maior capacidade prânica e, assim, eliminará distúrbios e mau funcionamento no corpo físico, mas se as práticas forem feitas de forma incorreta e não sistemática, mais distúrbios físicos se desenvolverão. Se a prática for irregular ou incorreta, pode ser muito prejudicial e é melhor não praticar.

Mesmo se você deixar de observar uma regra simples, pode resultar em doença. Por exemplo, você deve sempre praticar com o estômago vazio, seja realizando asana, pranayama, mudra ou bandha. Se você ficar de cabeça para baixo após as refeições, definitivamente danificará seu sistema digesti Você deve ter muito cuidado com as regras e precauções para o pranayama e a sequência em que qualquer uma das técnicas de hatha yoga deve ser feita.

Lembre-se, hatha yoga é a ciência do corpo, mente e espírito e deve ser abordada como tal, e nunca de forma casual ou descuidada.
É perigoso tentar aprender seguindo as instruções dos livros. Para um desenvolvimento harmonioso você deve ter a orientação de um professor com conhecimento abrangente de yoga e sensibilidade suficiente para reconhecer quais são suas necessidades individuais.

Machine Translated by Google

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिर:कर्णाक्षिवेदना: ।
भवन्ति विविधा रोगा: पवनस्य प्रकोपत: ॥ १७ ॥

Soluços, asma, tosse, dor de cabeça, dores nos ouvidos e nos olhos e várias outras doenças são causadas por distúrbios do ar vital.

Os processos de respiração, digestão e assimilação são o resultado da interação harmoniosa dos pancha pranas ou ares vitais. Se o prana vayu entre a garganta e o diafragma for perturbado, vários sintomas se manifestarão. Estes incluem soluços, chiado no peito, tosse, dor de cabeça e dor nos ouvidos e olhos. Se a perturbação ou desequilíbrio entre prana e apana não for corrigido, vários sintomas, complexos e doenças dos sistemas respiratório e digestivo superior se manifestarão. Estes incluem enxaqueca, indigestão e hiperacidez, asma e infecções dos ouvidos, nariz e garganta. Essas doenças podem se tornar crônicas e os medicamentos não conseguem dar alívio duradouro, a menos que a perturbação subjacente no prana vayu seja corrigida.

Machine Translated by Google

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बन्धीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

O vayu deve ser habilmente inalado, exalado e retido para que a perfeição ou siddhi seja alcançada.

Quando o pranayama é realizado de forma correta e sistemática, na proporção adequada e em uma posição sentada firme, o prana é canalizado para os centros cerebrais superiores, responsáveis pela maior capacidade psíquica. Nada pode ser alcançado apenas inalando e exalando de qualquer maneira, como fazemos o tempo todo. A palavra *yuktam* é usada repetidamente neste versículo para enfatizar a necessidade de precisão. Assim como um engenheiro que trabalha com precisão torna-se perfeito em sua profissão, da mesma forma, o sadhaka que pratica pranayama precisa e sistematicamente desenvolve a perfeição física/mental/psíquica ou siddhi.

Machine Translated by Google

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १९ ॥

Quando os nadis são purificados, há sintomas externos. O sucesso é definitivo quando o corpo fica magro e brilha. ***(19)***

यथेष्टंधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २० ॥

Quando alguém é capaz de segurar o vayu de acordo com sua vontade, o poder digestivo aumenta. Com os nadis purificados, assim o som interior ou nada desperta e a pessoa fica livre da doença. (20)

A purificação dos nadis significa que a shakti pode fluir por todo o corpo sem impedimentos. Assim como uma lâmpada brilha com o fluxo de corrente elétrica (íons positivos/negativos), o corpo emite brilho do fluxo de shakti positivo e negativo. Quanto mais forte o fluxo, mais brilhante o brilho. Quando você pratica hatha yoga, haverá mudanças visíveis em sua aparência física, na natureza da fome e da sede, na frequência de micção e evacuação, na qualidade ou cheiro da transpiração, na estrutura do corpo relacionada ao acúmulo de gorduras, etc., na qualidade da voz, na qualidade dos pensamentos e da meditação, e também na quantidade de sono. Quando outras formas de yoga são praticadas, como bhakti, karma e jnana yoga, as indicações são diferentes.

Quando há 'magreza' do corpo devido à prática de hatha yoga, isso não significa que você está reduzido a pele e osso. Isso significa que o corpo fica firme e sem excesso de gordura. O aumento do poder digestivo não significa que você fica com fome e come excessivamente. Isso significa que você tem maior capacidade de assimilar os alimentos e utilizar os nutrientes. De fato, quando há o despertar prânico, a vontade de comer diminui à medida que o prana é absorvido diretamente do cosmos.

À medida que você avança na prática de hatha yoga, você desenvolve controle sobre o prana, e os sintomas que se manifestam representam o

Machine Translated by Google

despertar da kundalini e das experiências psíquicas. Ao aumentar a shakti em cada chakra, você desenvolve maior capacidade mental e psíquica e sua consciência pode se mover livremente nos reinos sutis da existência. As experiências que normalmente ocorrem através dos sentidos ocorrem diretamente através da própria mente. Você pode cheirar sem o nariz, ver sem os olhos, falar sem a boca e a língua, saborear sem a língua, sentir sem as mãos e a pele e ouvir sem os ouvidos.

Shakti tem duas características – frequência e forma. Quando a shakti no corpo é ativada e aumentada, a consciência fica sintonizada com a frequência, então um som audível é ouvido.
Esse som é conhecido como nada e se torna aparente nos estágios posteriores do yoga, quando a mente está totalmente concentrada. Este nada é discutido em detalhes no Capítulo 4.

De acordo com os *Shiva Sutras,* nas práticas de prana yoga, que incluem pranayama, prana vidya, concentração em prana e centros prânicos, purificação de nadis e chakras, existem cinco indicações distintas que caracterizam o despertar do prana.
Estes são: *ananda* 'a experiência de bem-aventurança e deleite', *udbhava* 'levitação', *kampan* 'tremor', *yoga nidra* 'dormir com consciência' e *ghumi,* 'caminhar de êxtase'.

Machine Translated by Google

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥

Quando a gordura ou muco é excessivo, shatkarma: as seis técnicas de limpeza, devem ser praticadas antes (pranayama). Outros, nos quais os doshas, isto é, fleuma, vento e bile, estão equilibrados, não devem fazê-los.

Existem três humores no corpo: *kapha* 'muco', *pitta* 'bile' e *vata* 'vento'. No yoga e no ayurveda são chamados *tridosha.* Uma proporção equilibrada desses três facilita as funções do corpo, mas se houver excesso de um e falta de outro, as doenças se desenvolvem devido ao superaquecimento ou à falta de calor no corpo.

Antes de iniciar o pranayama, qualquer desequilíbrio nos doshas deve ser removido – o excesso de gordura corporal deve ser reduzido, o muco que bloqueia o trato respiratório deve ser removido, os gases no estômago e intestinos eliminados, etc. projetado para este fim. Eles são chamados de shatkarma. *Shat* é 'seis', *karma* é 'ação'. Essas técnicas regulam a produção dos doshas.

Se os doshas já estiverem equilibrados, não há necessidade de praticar o shatkarma. No entanto, eles devem ser aprendidos, simplesmente para que o sadhaka saiba como praticá-los se for necessário. Se forem praticados desnecessariamente, como parte do sadhana diário, não serão tão eficazes quando genuinamente exigidos. Assim como você não teria suas amígdalas ou apêndice removidos se eles estivessem funcionando perfeitamente, da mesma forma, os shatkarma são realmente apenas para aquelas pessoas que têm distúrbios ou desequilíbrios nos doshas.

Machine Translated by Google

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

Dhauti, basti, neti, trataka, nauli e kapalbhati; estes são conhecidos como shatkarma ou os seis processos de limpeza.

Hatha yoga é famoso por essas seis técnicas de limpeza. Embora apenas seis em número, cada um tem uma variedade de práticas.

Dhauti é dividido em quatro partes. De acordo com o *Gherand Samhita* eles são chamados *antar* (interno) *dhauti, danta* (dentes) *dhauti, hrid* (cardíaco) *dhauti* e *moola shodhana* (limpeza retal).

Antar dhauti é dividido em quatro práticas: *vatsara dhauti,* expelir o ar pelo ânus, *varisara dhauti,* evacuar uma grande quantidade de água pelas entranhas, *vahnisara dhauti,* expansão/contração rápida do abdômen, *bahiskrita dhauti,* lavar o reto nas mãos .

Hrid dhauti é dividido em três práticas: *danda dhauti,* inserir uma haste de banana macia no estômago, *vastra dhauti,* engolir uma longa e fina tira de pano, *vaman dhauti,* regurgitar o conteúdo do estômago.

A última prática de dhauti, moola shodhana, pode ser realizada de duas maneiras. Isso é feito inserindo uma raiz de açafrão ou o dedo médio no ânus.

O segundo karma, *basti ,* é dividido em duas partes: *jala* (água) *basti* e *sthala* (seco) *basti.* No jala basti você suga a água para o intestino grosso através do ânus e depois a expele. Em sthala basti você suga o ar para o intestino grosso.

O terceiro karma, *neti,* tem quatro práticas: *jala* (água) *neti,* passar água salina morna pelo nariz, *sutra* (fio) *neti,* passar um fio macio pelo nariz, *ghrita* (ghee) *neti,* passar manteiga clarificada pelo nariz , *dugdha* (leite) *neti,* passando o leite pelo nariz.

O quarto karma é *trataka,* que é olhar fixo e contínuo em um ponto de concentração. Tem duas práticas: *antar* (interno) e *bahir* (externo) *trataka.*

Machine Translated by Google

O quinto karma é *o nauli,* no qual você isola e agita os músculos abdominais. Tem três práticas. Quando os músculos estão isolados à direita é *dakshina nauli,* à esquerda, *vama nauli* e no meio é *madhyama nauli.*

O último karma é *kapalbhati,* que tem três práticas: *vatkrama kapalbhati,* que é semelhante ao bhastrika pranayama, *vyutkrama kapalbhati,* sugando água pelo nariz e expelindo pela boca, *sheetkrama kapalbhati,* sugando água pelo nariz.

Essas seis técnicas fundamentais de limpeza são os aspectos mais importantes do Hatha Yoga e são o Hatha Yoga original.
No entanto, hoje asana e pranayama são mais amplamente conhecidos e poucas pessoas são agora proficientes no shatkarma.

Machine Translated by Google

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ॥ २३ ॥

Estes shatkarma que purificam o corpo são secretos. Eles têm múltiplos e maravilhosos resultados e são tidos em alta estima por eminentes iogues.

O shatkarma são práticas muito poderosas que nunca podem ser aprendidas em livros ou ensinadas por pessoas inexperientes. Na Índia existe a tradição de que somente aqueles que são instruídos pelo guru podem ensinar os outros. Pode-se pensar que ele tem a capacidade de ensinar, mas, na verdade, ele pode não ter experiência ou conhecimento adequado para orientar os outros com proficiência, e isso se aplica ao shatkarma em particular. Se pessoas não qualificadas os ensinarem, eles provavelmente cometerão erros graves. Também se pode cometer erros se os praticar independentemente sem as instruções do guru.

Diz-se que os shatkarma são práticas secretas, pois a pessoa deve ser pessoalmente instruída a fazê-las e ensinada como realizá-las e com que frequência, de acordo com a necessidade individual. Para isso, um professor qualificado e experiente é essencial. Aqueles que desejam sinceramente aprender o shatkarma terão que encontrar um guru de hatha yoga e terão que pesquisar bem porque poucos professores são especialistas em shatkarma. Claro, como foi dito em um sloka anterior, não se deve divulgar seu sadhana pessoal, deve-se mantê-lo em segredo.

O shatkarma aumenta especificamente a capacidade vital do praticante. Eles nunca foram projetados apenas para terapia, mas para criar harmonia no corpo e na mente e preparar a pessoa para outras práticas. À medida que promovem o funcionamento suave e perfeito dos sistemas corporais, é inevitável que, por meio de sua prática, a mente fique livre de turbulências e perturbações e, assim, seja mais capaz de se concentrar e se mover em direção a dhyana.

Os efeitos do shatkarma podem ser resumidos em uma palavra – purificação. Quando os diferentes sistemas do corpo foram

Machine Translated by Google

purificada, o resultado geral é que a energia pode fluir livremente pelo corpo. A capacidade de trabalhar, pensar, digerir, saborear, sentir, experimentar, etc. aumenta, e desenvolve-se uma maior consciência. Não é de admirar que os iogues que alcançaram a perfeição e conhecem a real extensão da capacidade humana, considerem o shatkarma com grande estima.

Machine Translated by Google

DHAUTI (limpeza interna)

अत्र धौतिः ।

चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतम् ।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौति कर्म तत् ॥ २४ ॥

Uma tira de pano molhado, com quatro angulas de largura (ou seja, sete a oito centímetros) e quinze palmos (ou seja, um metro e meio) de comprimento, é lentamente engolida e então retirada, conforme as instruções do guru. Isso é conhecido como dhauti.

A prática descrita aqui é na verdade *vastra dhauti. Vastra* significa 'pano'. Esta prática só deve ser realizada sob orientação especializada e em total conformidade com as instruções dadas. O pano deve ser de algodão finamente tecido, sem uso e limpo.

O material sintético definitivamente não deve ser usado. O pano também deve ser aparado cuidadosamente para que nenhum fio solto se desfie nas laterais. Não deve ser mais largo do que a língua ou dobrará ao passar pela garganta, e deve ter pelo menos um metro de comprimento e não mais que um metro e meio.

Técnica: Vastra Dhauti (limpeza de pano)

Lave e enxágue bem o pano, depois ferva-o em água.

Mantenha o pano em um recipiente com água morna enquanto estiver praticando.

Assuma uma posição de cócoras com os calcanhares no chão e as nádegas fora do chão ou descansando em um tijolo ou algo mais ou menos da mesma altura.

Relaxe o corpo.

Mantenha o pano estendido e não dobrado enquanto o utiliza. Espalhe uma ponta sobre a língua e comece a engolir o pano.

Machine Translated by Google

Shatkarmas

DHAUTI	*Antar dhauti* (interno)	vatsara (plavini) varisara (shankha-prakshalana) vahnisara (agnisara kriya) bahiskrita (limpeza retal) jihva (língua) karna
	Danta dhauti (dentes)	(medo) kapalrandhra (seios frontais) chakshu (olhos)
	Hrid dhauti (cardíaco)	vastra (pano) danda (vara) vaman (kunjal & vyaghra kriya)
	Moola shodhana (anal)	
BASTI	*Jala* (água) *Stala* (seco)	
NETI	*Sutra* (fio) *Jala* (água) *Dugdha* (leite) *Ghrita* (ghee)	
TRAT AKA	*Antaranga* (interno) *Bahiranga* (externo)	
NAULI	*Dakshina* (direita) *Vama* (esquerda) *Madhyama* (meio)	
KAPALBHATI	*Vatakrama* (respiração) *Vyutkrama* (invertido) *Sheetkrama* (resfriamento)	

Machine Translated by Google

Se o pano ficar preso na garganta e não passar para baixo, tome um gole de água morna, mas não beba em grande quantidade. O estômago deve ser preenchido com o pano e não com água.

O pano pode grudar no ponto mais baixo da garganta, então continue engolindo o pano e resista à vontade de vomitar. Quando o pano passar um pouco mais para baixo no esôfago, o problema terminará.

Quando dois terços do pano forem engolidos, deixe os poucos centímetros restantes pendurados para fora da boca e levante-se pronto para praticar nauli.

O pano pode ser deixado no estômago por cinco a vinte minutos, mas não mais.

Pratique dakshina (direita) e vama (esquerda) nauli; então rotação e madhyama nauli.

Cinco a dez minutos é tempo suficiente para limpar o estômago.

Sente-se em posição de cócoras e retire lentamente o pano.

Esta é a prática de dhauti que é dada em *Hatha Yoga Pradipika,* no entanto, o *Gherand Samhita* descreve todas as práticas de dhauti:

Vatsara dhauti é realizado inspirando lentamente pela boca em kaki mudra e depois engolindo o ar no estômago

Machine Translated by Google

enquanto expande o abdômen. Pode ser feito até dez vezes ou até que o estômago esteja totalmente expandido. Em seguida, o ar deve ser passado através do intestino grosso. Para fazer isso, é útil assumir uma postura invertida. Pashinee mudra é o melhor. O ar deve então sair facilmente do ânus.

Varisara dhauti é mais comumente conhecido hoje como *shankhaprakshalana.* Nesta prática, você bebe um total de dezesseis copos de água morna e salgada e a evacua pelas entranhas. Primeiro, beba dois copos e execute uma série de cinco asanas específicas: tadasana, tiryaka tadasana, kati chakrasana, tiryaka bhujangasana e udarakarshan asana. Após cada dois copos de água, os asanas devem ser realizados até que a água comece a fluir para fora do ânus.
Quando a água limpa começar a sair, você saberá que o estômago e os intestinos estão perfeitamente limpos e poderá interromper a prática.

Quarenta e cinco minutos após completar a prática de shankhaprakshalana, uma mistura líquida sem sal de arroz cozido, mung dal e ghee deve ser comida até que o estômago esteja completamente cheio.
Existem restrições alimentares a serem observadas por uma semana após essa prática e, como é uma 'operação importante', deve ser feita sob orientação de especialistas.

Existe uma técnica mais curta chamada *laghoo shankhaprakshalana. Lagho* significa 'curto'. Nesta prática são tomados apenas seis copos de água morna e salina. Após cada dois copos, a mesma série de asanas deve ser realizada como em *pooma* ou shankhaprakshalana 'completo'.

O *Hatharatnavali* menciona o uso de água de açúcar mascavo ou água com leite (1,50) em vez de água salgada. Existem também várias outras ervas e sucos que podem ser usados, como algumas gotas de suco de limão, cebola ou alho. Laghoo shankhaprakshalana pode ser feito com suco de cenoura ou aipo.

Vahnisara dhauti, também conhecido como *agnisara kriya,* envolve mover o 'fogo' no corpo. *Vahni* e *agni* significam 'fogo'. *Sar* é 'essência'. 'A essência do fogo' está localizada na região do umbigo. No nível físico, a prática envolve o movimento consciente dos músculos abdominais

Machine Translated by Google

e órgãos e isso cria calor interno. A prática é muito útil como preparação para kapalbhati e bhastrika pranayama.

O *Gherand Samhita* diz: “Empurre o umbigo contra a coluna cem vezes...” (1:19) A prática pode ser feita em pé ou sentado em bhadrasana. Jalandhara bandha é executado primeiro, então o abdome é empurrado para fora e para dentro rapidamente enquanto a respiração é mantida. Pode ser feito respirando pela boca com a língua estendida, ofegando como um cachorro e movendo o abdômen no ritmo da respiração. Para a maioria das pessoas é desnecessário praticar cem vezes; cinquenta é suficiente.

Bahiskrita dhauti é muito difícil, a menos que você seja um praticante de hatha yoga extremamente avançado. Envolve ficar até o umbigo em água limpa, empurrando o reto para fora e lavando-o nas mãos. O *Gherand Samhita* diz: “Não está facilmente disponível, mesmo para os deuses”. (1:23)

Danta dhauti é a limpeza dos dentes com um bastão especial, geralmente de nim ou babool. Uma escova de dentes e creme dental ou pó podem ser usados. Danta dhauti inclui *jihva dhauti* – limpar a língua esfregando-a com o primeiro dedo e o polegar unidos em um movimento descendente e depois apertando, *kama dhauti* – limpar as orelhas com o dedo médio e nada menor, *kapalrandhra dhauti* – limpar a parte superior das costas do palato, *chakshu dhauti* – banhar os olhos com água morna e salina ou com urina.

Hrid dhauti, de acordo com o *Gherand Samhita,* é triplo. Deve-se fazê-lo com um bastão, vomitando e com um pedaço de pano.
A primeira prática é *danda dhauti ,* que foi mencionada no comentário do versículo 22. Embora um caule macio de banana seja tradicionalmente usado, o *Gherand Samhita* aconselha que uma vara de cana-de-açúcar ou uma raiz de cúrcuma podem ser usadas. Hoje, algumas pessoas usam um cateter fino como substi

Vaman dhauti ou *vyaghra kriya* é a segunda prática de hrid dhauti.
Vaman é 'vomitar', *vyaghra* é 'tigre'. Assim como um tigre regurgita sua comida algumas horas depois de comer, nesta prática você vomita a comida do estômago três horas depois de uma refeição. Se for difícil você pode beber

Machine Translated by Google

um copo ou dois de água salina morna e, em seguida, faça cócegas na parte de trás da garganta com os dois primeiros dedos para induzir o vômito. Tradicionalmente, após realizar esta prática, deve-se comer um arroz doce de leite. *Kunjal kriya* é quase idêntico ao vyaghra kriya, exceto que é realizado com o estômago vazio. Você bebe dois a quatro copos de água salina morna e vomita. Não há restrições alimentares depois.

A terceira prática de hrid dhauti é vastra dhauti que já foi descrito em todos os detalhes.

Moola shodhana é feito inserindo o dedo médio no reto e girando-o no sentido horário e depois no sentido anti-horário. Certifique-se de que a unha esteja cortada e, se necessário, você pode colocar um pouco de óleo não irritante no dedo para lubrificar o ânus. O *Gherand Samhita* também recomenda o uso de uma raiz de açafrão em vez do dedo e começar sentado em utkatasana.

Esta é a série completa de práticas dhauti.

Machine Translated by Google

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।
धौतिकर्मप्रभावेण प्रयांत्येव न संशयः ॥ २५ ॥

Não há dúvida de que tosse, asma, doenças do baço, lepra e vinte tipos de doenças causadas pelo excesso de muco são destruídas pelos efeitos do dhauti karma.

A combinação de todas as práticas de dhauti limpa todo o trato digestivo e respiratório. Ele remove o excesso e a bile velha, muco e toxinas e restaura o equilíbrio natural da composição química do corpo, aliviando assim as doenças causadas por tais desequilíbrios. As várias práticas ajudam a remover bactérias infecciosas da boca, nariz, olhos, ouvidos, garganta, estômago, intestinos e ânus. Os resultados são uma redução do excesso de tecido adiposo e alívio da flatulência, constipação, má digestão e perda de apetite.

Diz-se até que Dhauti cura a lepra. Embora essa doença não seja prevalente em muitos países hoje, o ponto é que mesmo essas doenças insidiosas podem ser aliviadas por meio dessa prática poderosa. O equivalente da lepra hoje pode ser considerado câncer.

O Gherand Samhita afirma que dhauti pode curar doenças abdominais e febre. Claro que não é aconselhável praticar dhauti durante uma febre ou infecção visceral aguda. No entanto, se for praticado após a recuperação, evitará a recorrência do problema.

Existem certas condições nas quais o antar dhauti não deve ser praticado. Estes são: úlceras estomacais/intestinais, hérnia, doenças cardíacas e pressão alta.

Machine Translated by Google

BASTI (enema iogue)

अथ बस्तिः

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।
आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥ २६ ॥

Sentado em utkatasana, com o umbigo mergulhado na água, insira um tubo no ânus e contraia o ânus. Essa limpeza com água é chamada de basti karma.

Embora existam duas formas de basti, jala e sthala, apenas uma é mencionada neste sloka. Vamos descrever ambos aqui. Para realizar basti, primeiro você tem que ser adepto de uddiyana bandha e nauli.

Técnica 1: Jala Basti (enema iogue com água)

Como não é prático sentar em um rio hoje em dia, o jala basti pode ser feito sentado sobre um balde de água. Iniciantes terão que começar inserindo um cateter de 0,8 cm no reto. Tradicionalmente, um tubo de bambu era usado. Tubos de plástico ou um cateter são adequados, mas o material orgânico é

Machine Translated by Google

sempre preferível. O tubo deve ter pelo menos 13-15 cm de comprimento, perfeitamente liso e oco. Limpe-o com cera de abelha ou um óleo não irritante, como vaselina ou ghee para lubrificação.
Insira 4 cm do tubo na passagem anal, ou o quanto for confortável. Em seguida, agache-se sobre o balde em utkatasana. Expire e execute uddiyana bandha. Se a água não for sugada pelo tubo para o intestino, faça madhyama nauli e segure. Se a água ainda não for sugada, faça vama ou dakshina nauli. Quando você não puder mais segurar o kumbhaka, remova o cateter ou tubo, sem expirar. Em seguida, levante-se e expire lentamente pelo nariz. Quando você expelir a água, é melhor agachar-se sobre o vaso sanitário, porque as fezes no intestino delgado também sairão. Se o cateter não for removido antes de expirar, a água sairá e o tubo poderá ficar bloqueado por pedaços de fezes.

Depois de muita prática o cateter não será necessário, você poderá sugar a água diretamente para o intestino, mas isso está em um estágio muito avançado que pode levar anos para ficar perfeito.
Ao praticar sem o cateter, você deve empurrar o reto para fora o máximo possível e depois puxá-lo com uddiyana. Primeiro abra os músculos do esfíncter com os dedos, execute uddiyana e retire a mão. Mantenha o kumbhaka pelo maior tempo possível e depois expire lentamente.

Após a prática, certifique-se de que toda a água seja expelida. Em seguida, deite-se em shavasana em um cobertor. Lentamente, assuma o pashinee mudra, colocando os joelhos ao lado das orelhas e equilibrando-se na parte de trás dos ombros, as mãos entrelaçadas atrás dos joelhos.
Isso libera o ar do intestino e induz uma ação intestinal se houver água restante.
Saia da posição lentamente e deite-se em shavasana novamente. Em seguida, dobre os joelhos até o peito, segure-os e balance lentamente de um lado para o outro, ou balance com os braços estendidos para os lados na altura dos ombros.

Machine Translated by Google

Deite-se em shavasana novamente e, quando estiver pronto, execute bhujangasana lentamente de três a cinco vezes. Isso exerce pressão na parte inferior do intestino e libera qualquer água ou ar restante. Não é essencial, mas mayurasana também é recomendado após basti. Pashinee mudra é a contraposição mais adequada.

É extremamente importante que a água utilizada na basti esteja perfeitamente limpa e nem quente nem muito fria. Em climas frios, deve-se usar água morna. Não é necessário adicionar sal à água, mas o cateter deve ser esterilizado antes e após o uso.

Basti pode ser feito em clima quente ou quente, especialmente se você também estiver fazendo pranayama e bandhas intensos. Basti gera energia, mas também remove calor do sistema. Não deve ser feito durante tempo nublado, chuvoso, ventoso ou tempestuoso.

Técnica 2: Sthala Basti (enema iogue seco)

Sthala basti é realizado deitado de costas. Assuma vipareeta karani mudra, mas posicione as costas em um ângulo de 60 graus em relação ao chão.

Em seguida, traga os joelhos até o peito. Empurre os músculos do esfíncter para fora e para dentro para que o ar seja sugado para o intestino. Esta não é uma prática fácil e o jala basti deve ser aperfeiçoado primeiro.

Sthala basti também pode ser praticado em pashinee mudra ou paschimottanasana, realizando ashwini mudra. No início, o uddiyana também pode ser necessário. Não é fácil sugar o ar enquanto estiver em paschimottanasana, pois há pressão no ânus, por isso é melhor começar em um asana invertido.

O *Hatharatnavali* diz que depois de praticar basti, a comida não deve ser consumida por três *ghatis,* ou seja, setenta e dois minutos.

Machine Translated by Google

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
बस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७ ॥

O aumento das glândulas e do baço, e todas as doenças decorrentes do excesso de mente, bile e muco são eliminados do corpo através da prática de basti. (27)

धात्विंद्रियान्तःकरणप्रसादं दधाच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

Praticando jala basti o apetite aumenta, o corpo brilha, o excesso de doshas é destruído e o dhatu, os sentidos e a mente são purificados. (28)

Basti lava completamente o intestino e remove o excesso de bactérias, fezes velhas, vermes e calor do intestino grosso. Mais importante ainda, empurra o apana vayu para cima. Quando o apana sobe pode ser sentido na região do umbigo e como uma grande pressão no estômago. Basti cura distúrbios digestivos e é particularmente útil para eliminar a constipação, estimular a digestão lenta, controlar a diarreia nervosa e fortalecer o plexo solar.

Quando o corpo é purificado, os constituintes químicos estão em proporção equilibrada e as funções cerebrais são simultaneamente influenciadas e alteradas. Quando o corpo é puro, a mente se estabiliza, as reações emocionais aos estímulos externos são alteradas e você responderá de maneira mais relaxada e controlada. Assim, o shatkarma permite o controle sobre os sentidos indisciplinados. Eles tornam os 'órgãos de ação' *karmendriya* aguçados e os 'órgãos de conhecimento' *jnanendriya* mais perceptivos e sensíveis.
O shatkarma não apenas purifica os elementos do corpo ou dhatu, mas também influencia o corpo sutil.

De acordo com a ioga, a existência humana se estende por cinco camadas ou bainhas que são chamadas de *koshas.* O corpo físico e seus elementos compõem a primeira camada, *annamaya* kosha. *Anna* é 'comida', *maya* significa 'composta por'. O shatkarma influencia diretamente este kosha e

Machine Translated by Google

penetram na próxima camada, *pranamaya* kosha, pois permitem o livre fluxo de prana. A terceira camada, *manomaya* kosha, o 'revestimento mental', é indiretamente afetada pelo pranayama. A purificação desses invólucros abre o quarto kosha, *vijnanamaya* ou o 'revestimento da intuição'. No entanto, o quinto kosha, *anandamaya* ou 'bainha da bem-aventurança', não é afetado por qualquer influência física porque é um reino transcendental.

Estas cinco bainhas estão interligadas; tudo o que acontece em um afeta os outros. Quando annamaya e pranamaya são limpos, não há bloqueios entre eles e manomaya. Mente, corpo e energia podem trabalhar em uníssono e isso remove a barreira ao vijnanamaya kosha.

Os primeiros quatro koshas são a extensão de anandamaya. Quando há bloqueios entre qualquer um dos koshas, a comunicação e a integração são prejudicadas. Annamaya e pranamaya são manifestações grosseiras, enquanto manomaya e vijnanamaya são sutis. Pranamaya é o elo entre o grosseiro e o sutil e manomaya é a ponte para a mente superior.

Quando você pratica o shatkarma, está estabelecendo a integração de todo o seu ser, física, emocional, mental, psíquica e cósmica.

Machine Translated by Google

NETI (limpeza nasal)

अथ नेतिः ।

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९ ॥

Insira um fio macio pelo nariz até o comprimento de uma mão para que ele saia da boca. Isso é chamado de neti pelos siddhas.

Essa prática de passar um pedaço de linha pelo nariz é chamada de *sutra neti. Sutra* significa 'fio'. Existe outra forma de neti conhecida *como jala neti* e é feita com água.

Para praticar o sutra neti, um fio especialmente preparado deve ser usado. Deve ser feito de algodão, não de fibra sintética, bem enrolado e limpo com cera de abelha derretida. A largura deve ser de cerca de 4 mm e o comprimento de 36 cm. No entanto, é mais conveniente usar um cateter fino de borracha lubrificado com ghee para que deslize facilmente pela passagem nasal. Também é uma boa ideia praticar jala neti antes do sutra neti para ter certeza de que as narinas estão limpas.

Técnica 1: Sutra Neti (limpeza nasal com fio)

Agache-se nos calcanhares, incline a cabeça ligeiramente para trás e insira o fio ou cateter diretamente na narina esquerda.

O fio não deve ser forçado através do nariz, mas empurrado suavemente para que ele desça lentamente para a garganta.

Quando atingir a parte de trás da garganta, coloque os dois primeiros dedos na boca e puxe o fio pela boca deixando alguns centímetros de fio saindo do nariz.

Lenta e suavemente puxe o fio para trás e para frente trinta a cinquenta vezes.

Retire lentamente e execute da mesma maneira pela narina oposta.

Machine Translated by Google

Pranayama deve ser praticado após completar esta prática.

De acordo com o *Hatharatnavali* (1:38), uma vez que o fio tenha sido puxado para fora da boca, as duas extremidades devem ser unidas e o fio girado através da passagem nasal e da boca. No entanto, é muito difícil unir as duas extremidades com segurança enquanto ainda é possível passá-lo confortavelmente pelo nariz. Portanto, provavelmente é suficiente puxar o fio para frente e para trás.

Para jala neti, você precisa de um lota especial *ou* 'pote' que tenha um bico projetado especificamente para que caiba na narina. A lota deve ser enchida com água salina morna. O sal deve ser apenas o suficiente a gosto.

Técnica 2: Jala Neti (limpeza nasal com água)

Fique em pé, com as pernas afastadas, o peso do corpo distribuído uniformemente entre os dois pés e incline-se para a frente.

Incline a cabeça para o lado direito e coloque o bico na narina esquerda. Abra a boca ligeiramente e respire pela boca. Mantenha todo o corpo relaxado e deixe a água sair pela narina direita.

Machine Translated by Google

Quando tiver usado metade da água, retire a lota, permaneça curvada para frente, centralize a cabeça e deixe a água escorrer pelo
nariz.

Feche a narina direita com os dedos e sopre suavemente pela narina esquerda para que toda a água restante saia.
Pratique da mesma forma passando a água pela narina direita.

Durante toda a prática, continue respirando pela boca e não tente respirar pelo nariz. Ao assoar o nariz, não sopre com muita força, caso contrário, a água restante pode ser empurrada para os ouvidos. É importante remover toda a água após a prática para que não ocorra irritação dos seios nasais e mucosas. Embora você possa praticar o neti na postura de cócoras, é melhor ficar em pé.

Se você sentir dor no nariz durante a prática, a quantidade de sal está incorreta. Muito pouco sal criará dor e muito sal causará uma sensação de queimação.

Em vez de água, você pode usar leite morno para praticar *dugdha neti,* ou ghee quente para praticar *ghrita neti.* (Se o óleo for usado em vez de ghee, ele deve ser não concentrado e sem adição de produtos químicos.) Essas duas práticas são classificadas como variações de jala neti. No entanto, a forma mais poderosa de jala neti é com urina. Embora não seja mencionado no

Machine Translated by Google

textos de hatha yoga, é particularmente útil para curar a inflamação da passagem nasal e dos seios nasais e sangramento.

Neti pode ser praticado todos os dias se você sofre de sinusite, resfriado, insensibilidade ao olfato, sangramento nasal, dor de cabeça, fadiga ocular ou infecções oculares, caso contrário, é melhor praticar apenas uma ou duas vezes por sema Pessoas que sofrem de hemorragia crônica não devem tentar neti a menos que sob orientação de um especialista.

É aconselhável praticar bhastrika ou kapalbhati pranayama após jala neti. Isso vai secar o nariz e gerar calor nas narinas.

Machine Translated by Google

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौधं नेतिराशु निहंति च ॥ ३० ॥

Neti limpa o crânio e confere clarividência. Também destrói todas as doenças que se manifestam acima da garganta.

Sutra e jala neti exercem um profundo efeito fisiológico no corpo, mente e personalidade. No nível físico, a irrigação da mucosa nasal remove o muco acumulado das narinas, passagens associadas e seios da face, permitindo que o ar flua sem obstrução.

A membrana que reveste as narinas secreta uma película protetora de muco pegajoso. Pequenos cílios semelhantes a cabelos promovem o movimento desse muco, juntamente com os poluentes, poeira etc., que aderem à sua superfície. A membrana nasal é altamente inervada por fibras nervosas e talvez seja a área mais sensível de todo o corpo.

Essas fibras nervosas incluem não apenas as fibras do nervo olfatório (o primeiro nervo craniano) responsáveis pelo sentido do olfato, mas também inúmeras outras fibras autônomas que transmitem informações ao cérebro sobre o fluxo respiratório. Não apenas os cheiros, mas também a temperatura ambiente, a umidade e os alérgenos no ar são todos sentidos pelo nariz à medida que a respiração é puxada através dessa membrana mucosa.

Neti exerce um efeito relaxante e irrigador sobre os olhos, estimulando os ductos lacrimais e as glândulas. Também limpa a entrada das trompas de Eustáquio na nasofaringe. Os seios da face, cavidades ósseas importantes dentro dos ossos faciais e frontais, também são revestidos por membranas mucosas e ajudam a tornar o crânio leve e a voz ressonante. Neti promove a drenagem dos seios da face, prevenindo a estase de muco e mantendo-os limpos e funcionais.

A prática regular de neti mantém os mecanismos secretores e de drenagem saudáveis de toda a área do ouvido, nariz e garganta. Isso ajuda a evitar resfriados e tosses, rinite alérgica, febre do feno, catarro e amigdalite.

Machine Translated by Google

Também confere resistência a várias doenças dos ouvidos, olhos e garganta, como miopia, cefaleia tensional devido à fadiga ocular, certos casos de surdez como 'ouvidos de cola' e infecções do ouvido médio, inflamação das adenóides, além de inibir a formação de pólipos nasais. Onde há fraqueza ou deficiência nessas áreas, mesmo em crianças, ou decorrentes da infância, o neti estimula e restaura o funcionamento natural. A respiração bucal em crianças, levando a problemas de memória, concentração e desenvolvimento, é superada pelo neti.

Neti alivia a tensão muscular do rosto e os tiques nervosos e ajuda a manter a juventude e o frescor do rosto. Ele libera a tensão emocional e é benéfico na ansiedade, depressão, epilepsia e histeria.

É claro que a prática do neti promove um equilíbrio entre as narinas esquerda e direita e, consequentemente, os hemisférios direito e esquerdo do cérebro.
Isso induz um estado de harmonia e equilíbrio em todo o sistema nervoso central e nos sistemas que regem as funções respiratória, circulatória, digestiva e excretora.

Os lobos frontais do cérebro, responsáveis pelas faculdades mentais superiores, começam a funcionar de forma otimizada. A integração das faculdades mentais superiores leva à genialidade, intuição, criatividade e assim por diante.

De acordo com Yogi Swatmarama, a perfeição de neti leva a *divya drishti. Divya* significa 'divino' e *drishti* é 'visão' ou 'visão'. Divya drishti é a faculdade de clarividência que se manifesta com o despertar do ajna chakra. É uma faculdade da mente intuitiva superior ou o 'terceiro olho'. Diz-se que a prática do neti estimula o ajna chakra, remove seus bloqueios e o leva a um funcionamento mais completo.

Machine Translated by Google

TRATAKA (olhar concentrado)

अथ त्राटकम् ।

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥

Olhar atentamente com um olhar firme para um pequeno ponto até que as lágrimas sejam derramadas é conhecido como astrataka pelos acharyas (professores).

Trataka significa olhar fixamente. Existem duas formas de prática, uma é *bahiranga* ou trataka externa e a outra é *antaranga* ou trataka interna. Bahiranga é mais simples de praticar porque você só precisa olhar para um objeto ou símbolo. No entanto, antaranga trataka envolve a visualização interna clara e estável de um objeto. Swatmarama não indicou se ele está se referindo à prática externa ou interna, portanto discutiremos ambas.

Swatmarama diz para olhar para um pequeno ponto ou *sukshma lakshyam.*
Sukshma pode significar 'pequeno' ou 'sutil'. Na prática de trataka, um objeto é contemplado até que sua forma sutil se manifeste na frente dos olhos fechados.

O ponto de concentração geralmente é um símbolo ou objeto que ativa o potencial interno e pode absorver a mente. O objeto mais comumente usado é a chama de uma vela, pois mesmo depois de fechar os olhos, a impressão da chama permanece por algum tempo e antaranga trataka pode ser facilmente praticada. O objetivo de focalizar os olhos em um objeto externo é despertar a visão interna e torná-la estável, interrompendo os movimentos oculares.

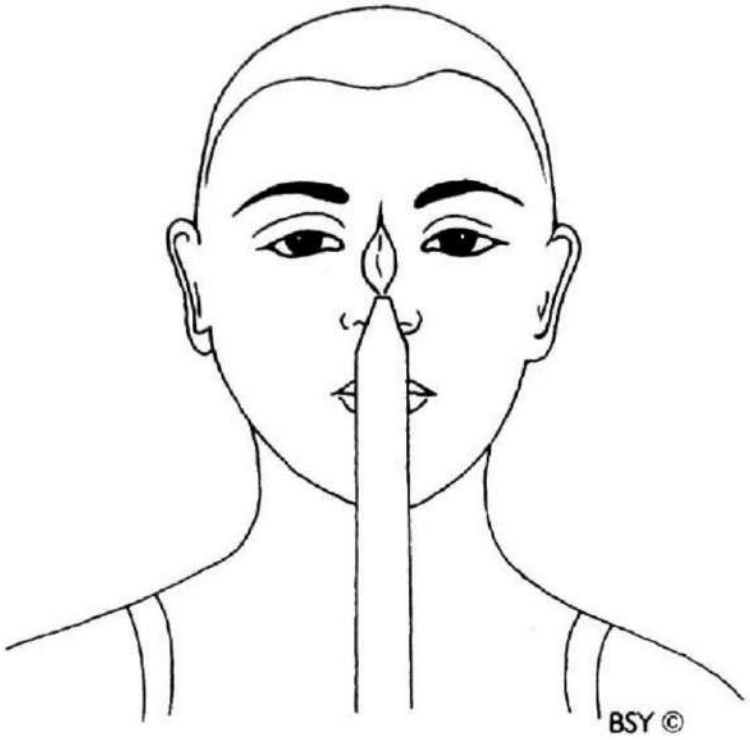
Existem outros símbolos ou objetos igualmente eficazes, como uma bola de cristal, um shivalingam, yantra, mandala, lua cheia, uma estrela, o sol nascente ou poente (quando é uma bola vermelho-alaranjada e não amarela), um chakra, o símbolo de Om, ou sua própria sombra. Estes são os mais eficazes; mas trataka também pode ser feito em uma rosa, uma árvore, uma montanha, o mar ou

Machine Translated by Google

relâmpago. Na verdade, quando as pessoas adoram uma divindade em particular e olham fixamente para a forma, também é bahiranga trataka.

De todos os símbolos e objetos, o mais adequado para uso geral é a chama de uma vela, porque um símbolo, yantra ou mandala deixa uma impressão na mente e estimula determinados centros. Se você se concentrar em Kali, despertará esse aspecto do seu ser interior se não estiver além dele.
Você pode até manifestar Kali e ficar aterrorizado com sua forma temível.
Portanto, uma chama constante de luz é mais prática, a menos que o guru diga o contrário.

Em um certo estágio de concentração, você verá um ponto de luz na frente dos olhos fechados. Isso tem que ser desenvolvido e estabilizado porque inicialmente tende a vacilar ou mesmo desaparecer.



Técnica 1: Bahiranga Trataka (olhar externo concentrado)

Pratique em um quarto escuro, livre de correntes de ar e insetos.
Coloque uma vela de dois a três pés à sua frente com a chama no nível dos olhos.

É vital que a chama esteja parada e não pisque. Sente-se em uma postura meditativa confortável, de preferência siddhasana/siddha yoni asana, e coloque as mãos nos joelhos em jnana ou chin mudra.

Machine Translated by Google

Relaxe todo o corpo, feche os olhos e prepare-se como em qualquer prática meditativa.

Fique calmo e tranquilo e esteja preparado para manter seu corpo perfeitamente imóvel durante toda a prática. Pratique kaya sthairyam (firmeza do corpo) por alguns minutos.
Em seguida, abra os olhos e olhe para a parte central da chama da vela, logo acima do pavio.
Tente manter os olhos perfeitamente firmes. Não pisque. Abaixe as pálpebras se os olhos ficarem doloridos ou cansados.
Olhe o máximo possível, cinco ou dez minutos, ou se você puder olhar por mais tempo sem fechar os olhos, faça isso.
Somente quando você realmente precisa, você deve fechar os olhos. Tente manter a mente vazia. Se algum pensamento vier, tire-o da mente imediatamente.

Permaneça a testemunha silenciosa, *sakshi,* durante toda a prática.
Quando você finalmente fechar os olhos, mantenha-os fixos na impressão da chama na frente, em chidakasha.
Se ele se mover, traga-o de volta ao centro e continue olhando até que a impressão desapareça.
Assim que conseguir estabilizar a imagem, estude-a e observe atentamente a cor.

Às vezes você pode não ver a luz, mas uma impressão que é mais negra do que o próprio chidakasha.

Mantenha a mente completamente desprovida de pensamento. Esteja ciente apenas do objeto de concentração. Quando os pensamentos vierem, deixe-os passar e não se envolva.

Pratique por quinze a vinte minutos, a menos que o guru o tenha aconselhado a fazê-lo por um período mais longo.

O Trataka pode ser feito a qualquer momento, mas é mais eficaz quando realizado com o estômago vazio. O horário mais adequado é entre quatro e seis horas da manhã após a prática de asanas e pranayamas. Se você quiser mergulhar mais fundo na mente, trataka deve ser feito tarde da noite antes de ir para a cama e antes de japa ou meditação.

Machine Translated by Google

Se houver um fluxo incontrolável de pensamentos durante o trataka, o mantra japa também deve ser feito ao mesmo tempo. Se os olhos estiverem tensos, imagine que você está respirando através do centro da sobrancelha de e para ajna chakra. Quando você fechar os olhos e olhar para a contra-imagem, continue com a mesma consciência da respiração – respirando de e para a imagem através do centro da sobrancelha.

Técnica 2: Antaranga Trataka (olhar concentrado interno)

Prepare-se da mesma forma que para bahiranga trataka. Mantenha os olhos fechados durante toda a prática e concentre-se no seu símbolo.

Se você não tiver nenhum símbolo, tente visualizar um ponto de luz, como uma estrela cintilante ou uma lua crescente/cheia.

Tente ver o objeto com clareza e firmeza no espaço escuro na frente dos olhos fechados.

Pratique por cinco a vinte minutos.

Essa prática tem que ser cultivada e pode levar muito tempo. Se o símbolo foi dado pelo guru o processo será mais rápido.

Machine Translated by Google

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥

Trataka erradica todas as doenças oculares, fadiga e preguiça e fecha a porta criando esses problemas. Deve ser cuidadosamente mantido em segredo como um caixão de ouro

Trataka beneficia não apenas os olhos, mas toda uma gama de funções fisiológicas e mentais. É terapêutico na depressão, insônia, alergia, ansiedade, problemas posturais, falta de concentração e memória. Seu efeito mais importante é no ajna chakra e no cérebro. O *Gherand Samhita* menciona que promove a clarividência ou percepção de manifestações sutis.

Trataka é um processo de concentração da mente e refreamento de suas tendências oscilantes. O propósito é tornar a mente completamente unidirecionada e despertar a visão interior. A concentração da mente em um ponto é chamada *ekagrata.* Existem inúmeras distrações que obstruem o ekagrata.
Na verdade, a distração só ocorre quando os sentidos estão sintonizados com o mundo externo, o que significa que está ocorrendo um vazamento de energia. A associação e a identificação através dos olhos e da visão são os principais fatores que contribuem para esse vazamento. Além disso, os olhos se movem constantemente em grandes movimentos – sacadas ou tremores – nistagmo. Mesmo quando os olhos estão focados em um objeto externo, a visão percebida está sempre flutuando por causa desses movimentos espontâneos. Quando o mesmo objeto é visto constantemente, o cérebro se acostuma ou 'habitua' e logo para de registrar aquele objeto. A habituação coincide com um aumento das ondas alfa indicando diminuição da atenção visual ao mundo externo; quando são produzidos, áreas específicas do cérebro param de funcionar.

A visão não depende apenas dos olhos, mas de todo o trato óptico.
A lente do olho é apenas o meio de percepção visual externa. Através da lente, uma imagem é projetada na retina. Este é um estímulo que

Machine Translated by Google

excita a retina para disparar impulsos de volta ao córtex visual do cérebro, onde uma imagem interna é mapeada. Se você fechar os olhos e empurrá-los suavemente e soltá-los, também verá flashes de luz, não porque a luz está entrando nos olhos, mas porque o nervo óptico foi estimulado. Quando a imagem de um objeto externo é estabilizada na retina, após um período de tempo, a percepção da imagem desaparece completamente e ocorre uma suspensão dos processos mentais.

De fato, se não houver absolutamente nenhum estímulo visual, por exemplo, se você se sentar em um quarto escuro ou cobrir os olhos com copos opacos, depois de algum tempo a mente se desligará como no sono. Portanto, durante a prática de trataka é essencial manter a consciência interior de modo que quando a mente estiver suspensa tudo o que resta é a consciência.

Isso não é apenas em relação a trataka, mas em qualquer prática de concentração; quando a consciência está restrita a um estímulo sensorial imutável, como toque ou som, a mente é 'desligada'. A absorção completa em uma única percepção induz a retirada do contato com o mundo externo.

Em trataka, o resultado é um 'branqueamento' da percepção visual e, na sequência dessa suspensão, o sistema nervoso central começa a funcionar isoladamente. Essa experiência é conhecida pelos iogues como despertar de sushumna Quando o cérebro é isolado das modalidades sensoriais e dos processos mentais associados, idéias, memórias, etc., desencadeados por essas impressões de pensamento, então emerge a consciência espiritual. O cérebro superior, liberado do tempo e do espaço, é experimentado. Sushumna é despertado.

O corpo deve estar firmemente travado em um asana sentado firme e a prática deve ser feita em um lugar calmo, para que a distração de outras modalidades sensoriais não interfira no processo de trataka.

Trataka desbloqueia a energia inerente da mente e a canaliza para as áreas adormecidas da consciência. Yogi Swatmarama menciona o despertar da clarividência, mas outras capacidades como telepatia, telecinese, cura psíquica,

Machine Translated by Google

etc. podem se desenvolver. Não só isso, outros resultados de um foco de mente são força de vontade forte, memória melhorada e capacidade de concentração. Fisiologicamente, trataka alivia doenças oculares, como fadiga ocular e dor de cabeça, miopia, astigmatismo e até estágios iniciais de catarata Os olhos tornam-se claros e brilhantes, capazes de ver a realidade além das aparências.

Machine Translated by Google

NAULI (massagem abdominal)

अथ नौलिः ।

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥ ३३ ॥

Incline-se para frente, projete o abdômen e gire (os músculos) da direita para a esquerda com velocidade. Isso é chamado de nauli pelos siddhas.

Nauli é a prática de contrair e isolar os músculos retos abdominais. No *Gherand Samhita* é conhecido como *lauliki.* A palavra raiz *nala* significa a 'corda do umbigo', ou seja, músculos retos abdominais. Também significa um vaso tubular. Lauliki vem da palavra *lola* que significa 'rolar' ou 'agitar'. Quando os músculos retos abdominais são girados da esquerda para a direita (no sentido anti-horário), é chamado *de dakshina nauli.* Quando eles são girados da direita para a esquerda (sentido horário), isso é *vama nauli.* Quando os músculos são puxados juntos e o grupo médio de músculos se projeta, é *madhyama nauli.*

Antes de tentar nauli, você deve ser capaz de executar uddiyana bandha corretamente.

O reto abdominal são os dois longos músculos verticais situados na frente do abdome, que vão do centro da caixa torácica perto do diafragma até o osso púbico. Embora estes sejam os músculos que você está manipulando no nauli, o oblíquo externo e o transverso do abdome também são utilizados.

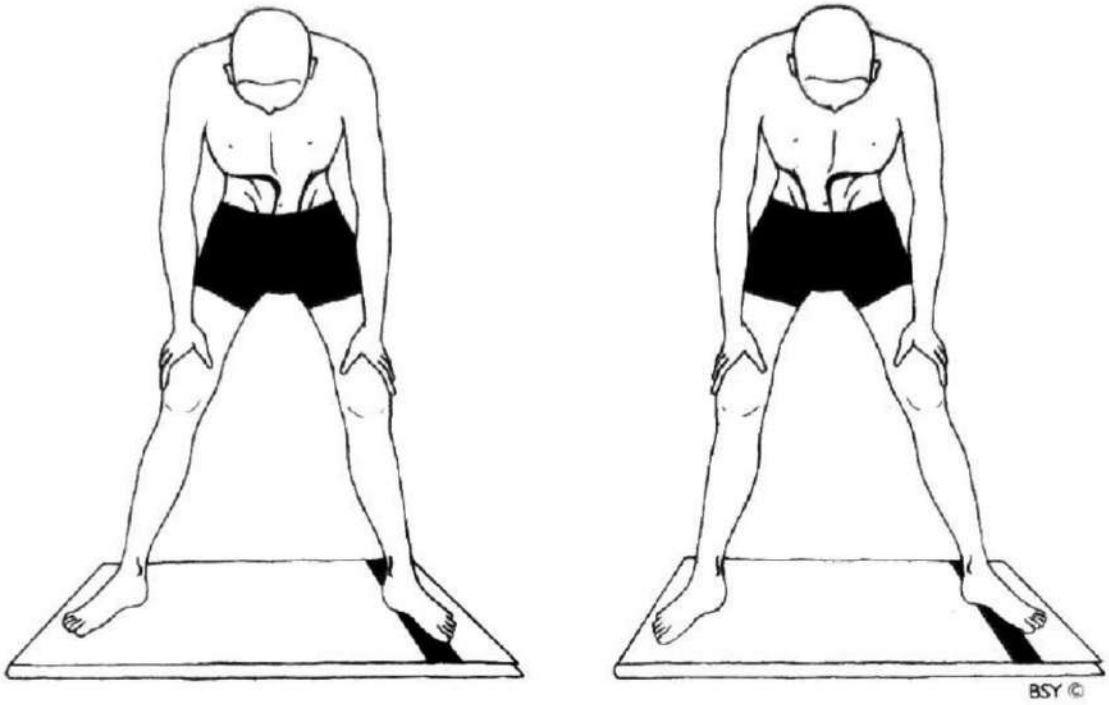
No início, o nauli é praticado com as mãos logo acima dos joelhos e o corpo dobrado para a frente. Uma vez que isso seja aperfeiçoado, você pode praticar em uma posição mais ereta, com as mãos colocadas na parte superior das coxas.

Estágio 1: Vama e Dakshina Nauli (isolamento esquerdo e direito)

Fique em pé com os pés separados por 45 a 60 centímetros.

Dobre os joelhos e descanse as palmas das mãos logo acima dos joelhos, os polegares na parte interna das coxas, os dedos tocando a parte externa ou como mostrado no diagrama.

Machine Translated by Google



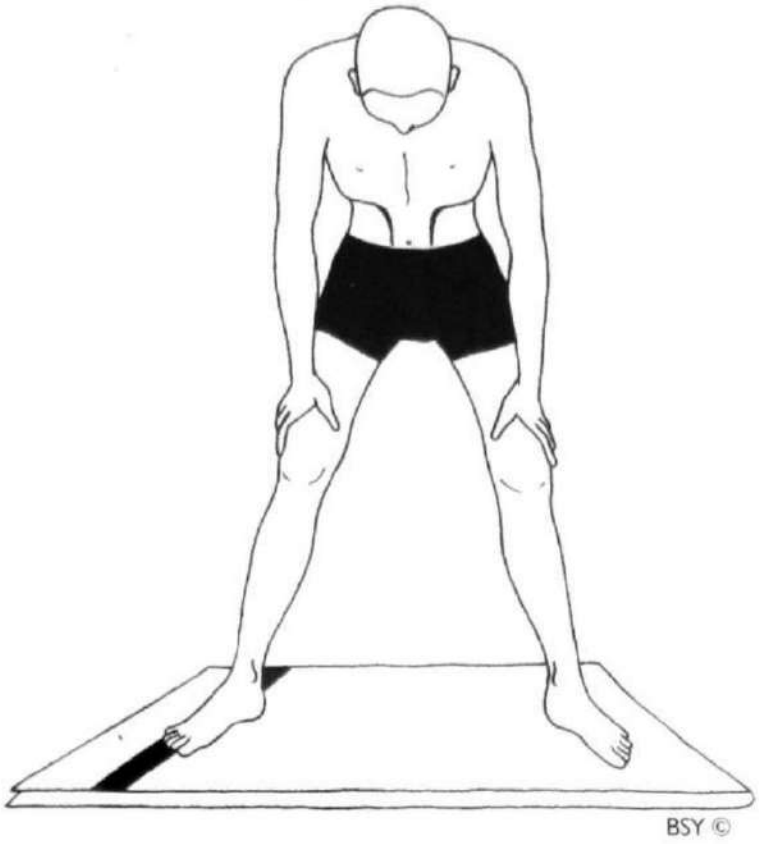
Mantenha a cabeça erguida e os olhos abertos.
Inspire profundamente pelo nariz e expire rapidamente pela boca, franzindo levemente os lábios.
Execute jalandhara bandha enquanto mantém kumbhaka bahiranga (externo).

Sugue o abdômen e o estômago executando uddiyana bandha.
Levante ligeiramente a mão direita do joelho, mantendo toda a pressão na mão e no joelho esquerdos, mas não se incline para o lado esquerdo. Isso isolará automaticamente os músculos retos do abdome à esquerda.
Em seguida, solte uddiyana bandha, levante a cabeça lentamente, levante-se e inspire lentamente.
Isso é vama nauli.

Pratique da mesma forma no lado direito.
Mantenha a mão direita apoiada acima do joelho e levante levemente a mão esquerda para isolar os músculos retos do abdome à direita. Isso é dakshina nauli.

Entre cada rodada de nauli, solte primeiro uddiyana, depois jalandhara, levante a cabeça, fique ereto e depois inspire muito lentamente pelo nariz. Faça algumas respirações normais antes de praticar a próxima rodada.

Machine Translated by Google



Estágio 2: Madhyama Nauli (contração abdominal central)

Pratique vama ou dakshina nauli como no estágio 1, e então comece a rolar os músculos para o outro lado, mas antes que eles alcancem o lado oposto, segure-os no meio. Para rolar os músculos, traga lentamente o peso de volta para a mão que foi levantada do joelho.

Enquanto segura os músculos no centro, ambas as mãos devem repousar acima dos joelhos.

Isso é madhyama nauli.

Estágio 3: Pratique da mesma forma que os estágios 1 e 2, mas aprenda a controlar a contração dos músculos e a isolar os grupos musculares sem levantar as mãos das pernas.

Primeiro tente apenas liberando a pressão da mão sem movê-la da perna.

Gradualmente comece a controlar a prática para que as mãos permaneçam fixas nas pernas. Em seguida, pratique com as mãos na parte superior das coxas.

Estágio 4: Rotação ou agitação abdominal

Fique na mesma posição do Estágio 1, mantendo as mãos nas pernas acima dos joelhos durante toda a prática.

Machine Translated by Google

Pratique vama nauli e depois role os músculos para a direita e de volta para a esquerda.

Continue girando os músculos no sentido horário. Isso é conhecido como 'agitação'. Comece praticando três vezes consecutivas e depois solte.

Pratique dakshina nauli da mesma forma, girando os músculos no sentido anti-horário.

Quando esta agitação estiver perfeita, pratique-a três vezes com vama nauli, depois três vezes com dakshina nauli e solte.

Quando isso for aperfeiçoado, você pode aumentar para dez rotações, depois vinte rotações.

Estágio 5: Pratique os estágios 1 e 2 sentado em siddhasana/siddha yoni asana com as nádegas levemente levantadas por uma almofada.

Inicialmente será difícil controlar os músculos na posição sentada, por isso é melhor primeiro aperfeiçoar a prática de nauli na posição de pé.

Machine Translated by Google

मन्दाग्निसंदीपनपाचनादिसंधापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥

Nauli é a principal das práticas de hatha yoga. Ele acende o fogo digestivo, removendo indigestão, lentidão, digestão e todos os distúrbios dos doshas, e traz felicidade.

Shatkarma e asanas estimulam a digestão, mas o nauli é considerado o melhor para isso. Tonifica rapidamente os músculos abdominais, nervos, intestinos, órgãos reprodutivos, excretores e urinários. Na verdade, não há uma parte do sistema interno que não seja estimulada por essa prática. Quando os músculos abdominais são manipulados, não apenas eles são tonificados, mas todos os órgãos internos são massageados.

A prática de asanas e pranayamas definitivamente gera energia, mas o nauli ativa o sistema em muito menos tempo e com maior força. Seus efeitos são particularmente perceptíveis nos sistemas digestivo e excretor. Gera calor no corpo, estimula a digestão, assimilação e absorção, reduzindo assim a excreção. Equilibra o sistema endócrino e ajuda a controlar a produção de hormônios sexuais.

Nauli é especialmente útil para aliviar a constipação, indigestão, diarréia nervosa, acidez, flatulência, depressão, desequilíbrios hormonais, distúrbios sexuais e urinários, preguiça, embotamento, falta de energia e distúrbios emocionais. Através de sua prática, pode-se controlar o apetite e os desejos sensuais e fortalecer a força de vontade. Se isso puder ser alcançado, o praticante definitivamente encontrará uma satisfação mais profunda em seu interior.

No entanto, o nauli não pode ser praticado por todos. Quem sofre de doença cardíaca, hipertensão, hérnia, úlcera gástrica ou duodenal, ou que está se recuperando de alguma lesão interna ou cirurgia abdominal, não pode fazê-lo.

Machine Translated by Google

KAPALBHATI (limpeza frontal do cérebro)

अथ कपालभातिः ।

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥

Realize a expiração e a inspiração rapidamente como o fole (de um ferreiro). Isso é chamado de kapalbhati e destrói todos os distúrbios das mucosas.

O último dos seis shatkarma é kapalbhati. No *Gherand Samhita* é conhecido como *bhalabhati. Bhala* e *kapal* significam o 'crânio' ou 'testa'. *Bhati* é 'luz' ou 'esplendor', mas também significa 'percepção e conhecimento'. Kapalbhati é uma técnica de pranayama que revigora todo o cérebro e desperta os centros adormecidos responsáveis pela percepção sutil. Em inglês, é chamada de técnica de 'limpeza frontal do cérebro'. É uma prática semelhante ao bhastrika pranayama, exceto que a exalação é enfatizada e a inalação é o resultado de forçar o ar para fora. Na respiração normal, a inspiração é ativa e a expiração é passiva. Essa prática reverte esse processo para que a expiração se torne ativa e a inspiração passiva.

Conforme descrito no sloka, a respiração deve ser feita como a ação de bombeamento de um fole de ferreiro. Quando os foles são fechados o ar é empurrado para fora e quando são abertos o ar é aspirado devido ao efeito de vácuo que é criado. Da mesma forma, quando você inala em kapalbhati, deve ser a reação à exalação forçada. Em bhastrika, inalação e exalação são iguais, mas em kapalbhati não é assim.

De acordo com o *Gherand Samhita ,* existem três formas de kapalbhati: *vatakrama, vyutkrama* e *sheetkrama. Hatha Yoga Pradipika* descreve apenas vatakrama. *Vata* significa 'vento' ou 'ar'.

Machine Translated by Google

Técnica 1: Vatakrama Kapalbhati (limpeza do ar)

Sente-se em uma postura meditativa confortável, de preferência siddhasana/siddha yoni asana e prepare-se para a meditação.

Feche os olhos e relaxe, mantendo a coluna ereta.

Coloque as mãos em jnana ou chin mudra.

Pratique kaya sthairyam, ou seja, firmeza do corpo. Inspire profundamente e faça cinquenta respirações rápidas pelas duas narinas, dando mais ênfase à expiração.

A inalação deve ser curta.

Após a última expiração, inspire profundamente pelo nariz e expire rapidamente pela boca, franzindo levemente os lábios.

Com kumbhaka, execute jalandhara bandha, moola bandha e uddiyana bandha nesta ordem, mas quase simultaneamente.

Mantenha o kumbhaka e os bandhas pelo maior tempo possível e conte a duração.

Antes de inalar, solte moola bandha, uddiyana e jalandhara nesta ordem.

Quando a cabeça estiver levantada, inspire lentamente pelo nariz. Pratique três rodadas de cinquenta respirações.

Quando isso é aperfeiçoado, você pode aumentá-lo para cinco rodadas. Você pode aumentar a prática em dez respirações por semana, de modo que depois de cinco semanas você estará praticando cem respirações por rodada.

Depois de completar a prática, concentre-se no espaço na frente dos olhos fechados.

Em kapalbhati um número maior de respirações pode ser feito do que em bhastrika pranayama porque a hiperventilação não ocorre. Pode ser aumentado para duzentas respirações com meses de prática, a menos que seja aconselhado de outra forma pelo seu guru. Kapalbhati deve ser feito após asana ou neti, mas antes da concentração ou meditação.

Se você sentir tontura durante a prática, isso significa que você está respirando com muita força. Se este for o caso, pare a prática e sente-se

Machine Translated by Google

silenciosamente por alguns instantes. Quando você começar a praticar novamente, faça-o com mais consciência e com menos força. A inspiração deve ser espontânea e não controlada, e a expiração não deve fazer você se sentir sem fôlego antes de completar a rodada. Isso é importante. Você deve sentir como se pudesse continuar respirando dessa maneira além de cem respirações

Os efeitos de kapalbhati e bhastrika são semelhantes, mas devido à exalação forçada e mais longa, kapalbhati afeta o cérebro de maneira diferente. Andre van Lysebeth citou um fenômeno fisiológico que durante a inalação normal o fluido ao redor do cérebro é comprimido e assim o cérebro se contrai muito levemente. Com a expiração, esse líquido cefalorraquidiano é descomprimido e o cérebro se expande levemente. Esta é a influência mecânica do ciclo respiratório na estrutura do cérebro. A expiração forçada em kapalbhati aumenta o efeito de massagem no cérebro, aumentando o efeito de descompressão em cada expiração.

O número médio de respirações sendo quinze por minuto significa que o cérebro é comprimido/descomprimido muitas vezes, mas aqui você está respirando cinquenta a cem vezes, estimulando o cérebro três a sete vezes mais do que o normal por rodada. Kapalbhati também expele mais dióxido de carbono e outros gases residuais das células e pulmões do que a respiração normal.

No *Gherand Samhita ,* o método de praticar vatakrama kapalbhati é ligeiramente diferente. Em vez de inspirar rapidamente pelas duas narinas, você inspira pela esquerda e expira pela direita, inspira pela direita e expira pela esquerda, como no nadi shodhana pranayama, exceto que a inspiração/ expiração é feita rapidamente.

O *Hatharatnavali* esclarece esses dois processos diferentes. Ele diz: “A rotação rápida da respiração da esquerda para a direita (direita para a esquerda), ou exalação e inalação pelas duas narinas juntas, é conhecida como kapal (1:55) Assim, os dois sistemas estão corretos. No entanto, é muito difícil acelerar a respiração enquanto se faz a respiração alternada das narinas.

Machine Translated by Google

Técnica 2: Vyutkrama Kapalbhati (limpeza sinusal)
A segunda prática de kapalbhati, *vyutkrama,* é semelhante a jala neti e às vezes é dada como parte de neti. *Vyutkrama* significa 'sistema de expulsão'. Para esta prática, você precisa de uma tigela de água salina morna em vez de uma lota.

Incline-se para a frente, pegue a água na palma da mão e cheire a água pelas narinas.
Deixe a água fluir para a boca e, em seguida, cuspa a água da boca.

Pratique dessa maneira várias vezes.
É importante relaxar enquanto suga a água. Não deve haver absolutamente nenhum medo.
Se houver dor no nariz durante a prática, geralmente significa que a água contém pouco ou muito sal.

Técnica 3: Sheetkrama Kapalbhati (limpeza do muco) A terceira prática, *sheetkrama ,* é o inverso do vyutkrama. *Folha* significa 'legal' ou 'passivo'. Nesta prática, você toma um gole de água morna e salgada e, em vez de engoli-la, empurra-a pelo nariz e deixa-a fluir.

Lembre-se de permanecer relaxado o tempo todo. Vyutkrama e sheetkrama devem ser feitos em pé em vez de agachados.
Depois, certifique-se de que toda a água seja removida do nariz da mesma forma prescrita para jala neti, ou pratique vatakrama kapalbhati. O *Gherand Samhita* diz que essas práticas não apenas livram os seios do muco antigo, mas também o tornam atraente e evitam que o processo de envelhecimento ocorra. Kapalbhati ajuda a relaxar os músculos e nervos faciais. Rejuvenesce células e nervos cansados, mantendo o rosto jovem, brilhante e sem rugas. Os efeitos do vyutkrama e do sheetkrama são os mesmos do jala neti. Espiritualmente eles ajudam a despertar ajna chakra.

Machine Translated by Google

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥

Pelos seis karmas (shatkarma) a pessoa se liberta dos excessos dos doshas. Então pranayama é praticado e o sucesso é alcançado sem esforço.

Se o corpo estiver entupido com muco antigo, bile e vento, a energia adquirida através da prática de pranayama será utilizada para corrigir seus distúrbios. De fato, se você tiver algum bloqueio mucoso, isso pode criar um problema tão agudo que você não poderá praticar o pranayama. Primeiro você tem que se livrar do excesso de muco e bile e eliminar as toxinas do seu sistema. A assimilação e a excreção adequadas devem ser estabelecidas. Pranayama é mais eficaz em um corpo saudável.

O corpo tem três falhas – *kapha,* 'muco', *pitta,* 'ácido' e *vata,* 'vento'. Um desequilíbrio nestes causa doenças. Da mesma forma, a mente tem três falhas. O primeiro é *mala,* 'impureza', o segundo é *vikshepa,* 'distração', e o terceiro é *avarna,* 'ignorância'.

A impureza é o material psicológico que se manifesta quando você se senta para meditar. Existem cinco tipos: *kama,* 'desejo sensual', *krodha,* 'raiva', *moha,* 'paixão', *mada,* 'arrogância' ou 'orgulho', *matsarya,* 'inveja'. Quando as visões flutuam em sua mente e a mente não pode ser estabilizada porque continua oscilando, isso é vikshepa. Quando a mente é incapaz de compreender a si mesma, isso se chama ignorância, avarna.

Através da prática do shatkarma, os centros do corpo físico responsáveis por despertar esses doshas na mente são estabilizados. Shatkarma trabalha no corpo físico para influenciar a mente, as ondas cerebrais e os bloqueios de energia.

Machine Translated by Google

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

De acordo com alguns professores, o pranayama por si só remove as impurezas e, portanto, eles valorizam o pranayama e não as outras técnicas.

Aqui Yogi Swatmarama aponta que existem duas opiniões divergentes sobre a necessidade de praticar o shatkarma antes do pranayama. Alguns professores de hatha yoga dizem que você deve primeiro limpar os nadis através do shatkarma para que o pranayama seja eficaz. Outros acreditam que o pranayama sozinho removerá os bloqueios nos nadis e equilibrará todos os elementos do corpo.
Ambas as opiniões estão corretas, mas qual seguir?

Shatkarma fornece um método rápido de reequilibrar muco, bile e vento.
Se você limpar o corpo primeiro através do shatkarma, o pranayama manterá seu estado de limpeza. Se você tem excesso de muco, bile ou vento e pratica apenas pranayama, a energia que você gera através do pranayama será toda gasta para corrigir seu estado de desequilíbrio. No entanto, se seu corpo estiver saudável, os nadis limpos e todo o sistema estiver funcionando em harmonia, então o pranayama pode ser praticado sem a necessidade de shatkarma. Se houver um leve desequilíbrio, apenas o pranayama será suficiente para corrigir qualquer problema.

O excesso de muco é o principal obstáculo que impede a prática do pranayama. Quando o nariz ou o trato respiratório estão completamente bloqueados, o pranayama é impossível, então você definitivamente terá que recorrer a neti, kunjal ou mesmo laghoo shankhaprakshalana. Para congestão nasal, neti e kunjal são suficientes, mas para congestão respiratória, asma, bronquite ou eosinofilia, os três karmas serão necessários.

Embora os shatkarma sejam purificadores e harmonizadores muito poderosos e eficazes, o pranayama terá que ser praticado depois para manter o equilíbrio que eles criaram. Caso contrário, as impurezas se acumularão novamente e o corpo voltará aos seus antigos padrões.

Machine Translated by Google

GAJA KARANI (limpeza do estômago do elefante)

अथ गजकरणी ।

उदरगतपदार्थमुद्वमन्ति पवनमपानमुदीर्य कंठनाले ।
क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ ३८ ॥

Vomitar as coisas no estômago movendo o apana para a garganta é chamado de gaja karani por aqueles que alcançaram o conhecimento de hatha yoga. Assim, acostumando-se a esta técnica, o controle dos nadis e chakras é realizado.

Gaja karani é semelhante ao vyaghra kriya, que foi discutido na seção sobre dhauti, mas como não foi incluído no texto, podemos supor que não é realmente uma prática de dhauti. A diferença entre gaja karani e vyaghra kriya é que em gaja karani você não é obrigado a beber água, enquanto em vyaghra kriya você é. Em Hatharatnavali gaja karani está incluído como um dos shatkarma.

Existem três maneiras pelas quais essa prática pode ser feita. Ou você bebe água com o estômago completamente vazio e regurgita (kunjal kriya), ou três a quatro horas depois de comer, bebe água e regurgita o conteúdo do estômago (vyaghra kriya), ou três a quatro horas depois de comer, coloca o primeiro

Machine Translated by Google

dois dedos na garganta e gentilmente faça cócegas na garganta para estimular o reflexo de regurgitação e vomitar a comida restante do estômago (gaja karani).

Yogi Swatmarama diz para mover o apana até a garganta para vomitar, mas ele não revelou o método. Muitas vezes, nos shastras, descobrimos que informações vitais foram omitidas ou deixadas de lado. Tais omissões foram deliberadas para impedir que pessoas não autorizadas praticassem.
No entanto, o método mais fácil de mover o apana até a garganta é fazer cócegas na parte de trás da garganta com os dois primeiros dedos. Ao tocar em áreas sensíveis, você sentirá vontade de vomitar. No processo de vômito, apana vayu move-se automaticamente para cima. Outro método é fazer você vomitar sem colocar os dedos na garganta, mas poucas pessoas conseguem fazer isso.

Outro fator importante que foi omitido é que meia hora após o vômito você deve comer uma preparação líquida (não espessa) de arroz cozido e leite com adição de açúcar. Isso é como um remédio que restaura o equilíbrio natural das enzimas no estômago, pois todo o seu sistema digestivo pode ser perturbado pela prática.

Gaja karani fortalece o plexo solar, o centro nervoso que está conectado com manipura chakra. Muitos textos afirmam que todos os nadis emanam da região do umbigo ou da 'roda do umbigo'. O reflexo de regurgitação puxa o prana do mooladhara chakra para a garganta e estimula o vishuddhi chakra. Esse movimento ascendente ativa todos os chakras da coluna vertebral e dos nadis circundantes. Impulsos nervosos sobem da base da coluna para a medula oblonga e o chakra ajna.

É importante que o gaja karani seja feito três a quatro horas depois de comer; A assimilação dos alimentos ocorre e o que é difícil de digerir é removido antes que mais energia seja gasta na digestão. Isso diminui a quantidade de excremento produzido e reduz a carga de trabalho dos intestinos e órgãos excretores, evitando assim um transbordamento de energia nos centros inferiores. É claro que esta prática não deve ser feita após cada refeição, mas apenas conforme indicado pelo guru, caso contrário pode enfraquecer o sistema digestivo.

Machine Translated by Google

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।
अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

Até mesmo Brahma e outros deuses no céu se dedicam a praticar pranayama porque isso acaba com o medo da morte. Assim, (pranayama) deve ser praticado.

Para enfatizar a importância e o valor do pranayama, Swatmarama diz que Brahma e os outros deuses o praticam. Brahma é um da santíssima trindade, o criador. Brahma, Vishnu e Mahesh ou Shiva, que compõem a trindade, são os três aspectos do macro e micro
cosmos.

Swatmarama diz que através da prática do pranayama o medo da morte pode ser superado, e para um aspirante espiritual esta é uma conquista muito importante. Nos *Yoga Sutras* de Patanjali, o medo da morte ou *abhinivesha* é listado como uma das cinco causas básicas da dor. É conhecido como um *klesha* e os kleshas devem ser dissolvidos antes que a iluminação ocorra.
“Abhinivesha é o desejo de vida, sustentado por sua própria força que domina até os eruditos.” (2:9)

De acordo com Patanjali, “A modificação dos kleshas é redutível através da meditação”. (2:11) No entanto, Swatmarama afirma que o medo da morte pode ser erradicado através do pranayama. Pranayama tem um efeito definidor de fortalecimento nos centros cerebrais responsáveis pela emoção e pelo medo.

Machine Translated by Google

यावद्बद्धोमरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

Enquanto *a respiração* está *contida no corpo, a mente está desprovida de pensamento e o olhar* está *centrado entre as sobrancelhas, por que haveria medo* da *morte?*

Se a mente e o prana estão absorvidos no centro responsável pela experiência da consciência universal ou atma, o que pode causar o medo da morte? Quando a alma individual ou jivatma se funde em sua fonte, a experiência é total, não há individualidade. Qualquer pensamento de morte não pode ocorrer porque 'você' não existe. O medo só vem com a experiência da dualidade. Quando você pensa que tem algo a perder, quando há um sentimento de separação e nenhum conhecimento de unidade, então há medo da morte.

Os processos corporais são drasticamente alterados quando a mente e o prana são totalmente absorvidos durante a experiência da unidade. A respiração é retida espontaneamente, os globos oculares rolam para trás como se estivessem olhando para o centro da sobrancelha, a pressão arterial, a frequência cardíaca, o pulso, o metabolismo e as funções viscerais estão todos alterados. O corpo entra em estado de animação suspensa e tempo e espaço não existem na mente. O corpo parece morto, mas não é porque tem a capacidade de regenerar o prana. Ele é suspenso apenas por um curto período de tempo.

Praticando a retenção da respiração e shambhavi mudra e concentrando a mente em um único ponto, você está induzindo o estado de absorção completa.
Se ocorrer um estado superconsciente e você retornar à consciência mundana, o pensamento da morte terá menos significado. Se o corpo está vivo ou morto é irrelevante para quem realizou o atma.

Machine Translated by Google

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

Ao restringir sistematicamente o prana (respiração), os nadis e os chakras são purificados. Assim, o prana abre a porta para sushumna e entra facilmente.

A prática constante, contínua e correta de pranayama ativa sushumna. Normalmente, a energia nos nadis flutua de ida para pingala, mas quando a energia está igualmente equilibrada em ambos, eles param de funcionar e a energia sobe através de sushumna.

Se o pranayama for praticado incorretamente, pode criar um desequilíbrio, mas nada de desastroso acontecerá; se feito especificamente como instruído pelo guru, definitivamente despertará a kundalini nesta vida. Quando o pranayama é feito corretamente, é como plantar sementes em potencial em solo fértil. Quando praticada incorretamente, é como plantar pequenas pedras no solo, acreditando que são sementes e esperando que as plantas cresçam. Não importa o quanto você regue as pedras, elas nunca se transformarão em plantas.
Da mesma forma, quando praticado corretamente, o pranayama produzirá frutos com o passar do tempo, mas a prática imprópria não produzirá nada.

Machine Translated by Google

MANONMANI (mente desprovida de pensamento)

अथ मनोन्मनी ।

मारुते मध्यसंचारे मन:स्थैर्यं प्रजायते ।
यो मन:सुस्थिरीभाव: सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

A respiração (prana) movendo-se na passagem do meio acalma a mente. Essa estabilidade mental é chamada de estado de manonmani – desprovido de pensamento.

Quando a shakti se move através de pingala, o hemisfério esquerdo do cérebro é ativado e apenas certas faculdades da mente operam. Quando ida flui, o hemisfério direito do cérebro está ativo e outras faculdades operam. No entanto, quando a energia está passando pelo corpo caloso, de um hemisfério para o outro, há equilíbrio. Quando um fluxo constante de energia ou prana se move através de sushumna, a mente fica quieta.

Quando a frequência particular da energia é tal que desperta perfeita quietude das atividades de pensamento e nenhuma consciência do mundo externo ou interno, isso é manonmani avastha. Manonmani significa 'ausência de mente individual;' ausência de flutuações na consciência individual e ausência de estados conscientes, subconscientes e inconscientes.

Ao cortar os estímulos externos ao cérebro por um longo período de tempo, as funções conscientes do cérebro 'desligam' e shoonya ou 'vazio' é experimentado. Esse estado de shoonya ou nada geralmente leva à experiência mais positiva de manonmani.

Machine Translated by Google

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुंभकान् ।
विचित्र कुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३ ॥

Praticando os vários kumbhakas são obtidas perfeições maravilhosas.
Aqueles que são os conhecedores praticam os vários kumbhakas para realizá-los. (43)

अथ कुंभकभेदाः ।

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुंभकाः ॥ ४४ ॥

Os oito kumbhakas são suryabheda, ujjayi, seetkari, sheetali, bhastrika, bhramari, moorchha e plavini. (44)

Existem várias maneiras pelas quais o pranayama pode ser praticado e utilizado com retenção ou kumbhaka. Os iogues criaram oito técnicas específicas e estas se tornaram as práticas tradicionais de hatha yoga de pranayama.

O aspecto mais importante do pranayama é o kumbhaka. A maneira como você inspira e expira também é importante, mas é a retenção que precisa ser desenvolvida. Kumbhaka desperta o potencial inerente nas regiões superiores do cérebro e, de fato, afeta todo o cérebro.
Cada tipo de pranayama pode despertar uma faculdade e função corporal diferentes.

Existem mais de oito maneiras pelas quais o pranayama pode ser praticado, mas existem apenas duas maneiras de realizar o kumbhaka. A respiração pode ser mantida interna ou externamente. A retenção externa é conhecida como *bahiranga kumbhaka* e a retenção interna é *antaranga kumbhaka.* Essas formas de kumbhaka são ambas realizadas conscientemente pelo controle da respiração, mas há outra forma de kumbhaka que ocorre espontaneamente através da prática de pranayama. É chamado *de kevala kumbhaka.*

Quando o pranayama é feito com esforço e não espontaneamente, é chamado

Machine Translated by Google

sahita pranayama. As oito práticas de sahita pranayama são: suryabheda, ujjayi, seetkari, sheetali, bhastrika, bhramari, moorchha e plavini. Existem outras formas de pranayama, como nadi shodhana (que já foi descrito neste capítulo), viloma, anuloma viloma, pratiloma e kapalbhati, mas não são técnicas tradicionais de pranayama. Embora o kapalbhati seja uma técnica de pranayama, tradicionalmente é considerado um shatkarma.

Na prática do suryabheda pranayama, a inspiração é feita pela narina direita, ativando o pingala nadi, e a expiração pela esquerda.
Ujjayi é a respiração profunda com contração da epiglote. Seetkari é realizado inspirando lentamente pela boca e pelos dentes. Sheetali é feito inspirando através da língua enrolada. Bhastrika é respiração rápida. Bhramari é realizado fazendo um zumbido com a expiração. Moorchha enfatiza a retenção para criar uma sensação de desmaio, e o plavini é feito engolindo ar no estômago.

Mais recentemente, o pranayama foi categorizado em práticas de equilíbrio, práticas vitalizantes e práticas tranquilizantes. É claro que os efeitos gerais de qualquer pranayama são tranquilizantes, no entanto, alguns ativam particularmente o movimento prânico e o sistema nervoso simpático, enquanto outros pacificam ou esfriam o sistema. As práticas vitalizantes rapidamente criam calor nos corpos físico e sutil, e tais práticas são mais adequadas para sadhakas de nível médio a avançado. Iniciantes devem sempre começar com nadi shodhana para equilibrar a respiração e ida/pingala, ou o sistema nervoso simpático/parassimpático.

As práticas tranquilizantes de pranayama são aquelas que pacificam o corpo e a mente. Eles simultaneamente aumentam o fluxo prânico e despertam a consciência da vibração sutil da energia. Essas formas de pranayama estimulam a atividade dos sistemas nervoso central e parassimpático. Essas técnicas devem ser realizadas quando o fluxo prânico estiver equilibrado e, portanto, geralmente envolvem a respiração por ambas as narinas.

Machine Translated by Google

पूरकांते तु कर्तव्यो बन्धो जालंधराभिधः ।
कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४५ ॥

No final da inalação, o jalandhara bandha é feito. No final do kumbhaka e início da expiração, o uddiyana bandha é feito. (45)

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

Ao contrair o períneo, contrair a garganta e elevar o abdome, o prana flui para o brahma nadi. (46)

Pranayama realmente envolve a prática do controle da respiração em combinação com bandhas e mudras. Sem bandhas, o pranayama é incompleto. Ou os três bandhas - jalandhara, uddiyana e moola bandha devem ser feitos juntos ou em combinações diferentes.

Depois de completar a inalação, quando você estiver prestes a prender a respiração, a cabeça deve ser baixada para a frente de modo que o queixo fique próximo à clavícula e a garganta fique bloqueada. Se ambas as mãos estiverem sobre os joelhos, os cotovelos devem ser endireitados e os ombros levantados. Isso é jalandhara bandha.

De acordo com Yogi Swatmarama, uddiyana ou sucção do abdome deve ser feito após a retenção e início da *rechaka* ou 'exalação'. Uma vez que a expiração esteja completa, o jalandhara bandha deve ser feito e o uddiyana totalmente empregado. Uddiyana bandha só é praticado com retenção externa ou bahiranga kumbhaka, então o estômago e os pulmões ficam completamente vazios e o abdômen pode ser facilmente puxado para dentro e para cima.

Moola bandha ou contração dos músculos do corpo perineal ou colo do útero pode ser feito com antaranga ou bahiranga kumbhaka. Após a inalação, jalandhara e moola bandha são praticados juntos, e após a expiração os três bandhas – jalandhara, uddiyana e moola são

Machine Translated by Google

realizado. Quando os três bandhas são praticados em combinação, isso é chamado de *maha bandha.* No entanto, em certas práticas de pranayama, os três bandhas não podem ser feitos juntos. Por exemplo, não é apropriado realizar uddiyana bandha em moorchha pranayama.

Embora os bandhas sejam utilizados no pranayama, eles são considerados práticas separadas, os bandhas são práticas poderosas que geram e acumulam prana em partes específicas dos corpos físico e sutil; são essenciais nas práticas para despertar os chakras e sushumna nadi.

Brahma nadi é o núcleo mais íntimo de sushumna nadi e é extremamente significativo no processo de despertar espiritual. A superfície externa do nadi do meio é sushumna, dentro dele está vajra nadi, dentro desse chitrini, e bem no centro, brahma nadi. Sushumna representa tamo guna ou inércia; vajra nadi, rajo guna ou dinamismo; chitrini, sattwa guna e brahma nadi representam o puro estado incondicionado de consciência.

Se o prana puder penetrar brahma nadi, haverá absorção total da consciência individual com a fonte cósmica. Prana é a força vital do indivíduo e quando ele se funde de volta em sua fonte original, há unidade completa de todos os aspectos do seu ser.

Machine Translated by Google

आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवया भवेत् ॥ ४७ ॥

Elevando o apana para cima e trazendo o prana para baixo da garganta, o yogi fica livre da velhice e aparenta ter dezesseis anos.

Se você puder reverter a tendência de fluxo descendente do apana vayu e o movimento ascendente do prana vayu, poderá reverter o processo de envelhecimento. Quando o prana flui para baixo e para cima, há perda de energia vital, mas se flui para dentro, fica retido e isso vitaliza todo o corpo.

Se o corpo pudesse permanecer na mesma condição de uma criança, o envelhecimento não ocorreria. É a secreção de certos hormônios ou substâncias químicas da glândula pituitária e do sistema endócrino que causa o envelhecimento. Neste sloka Swatmarama está indicando que pelo uso dos três bandhas o corpo é influenciado de tal forma que a degeneração não ocorre mais.

Machine Translated by Google

SURYABHEDA PRANAYAMA

(respiração estimulante da vitalidade)

अथ सूर्यभेदनम् ।

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥

Sentado confortavelmente, o iogue deve fixar-se em sua postura e inspirar lentamente o ar pela narina direita. (48)

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

A retenção deve então ser mantida até que a respiração se difunda para as raízes do cabelo e pontas das unhas. Em seguida, expire lentamente pela narina esquerda. (49)

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।
पुनःपुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥

Suryabheda é excelente para purificar o crânio, destruir desequilíbrios do dosha do vento e eliminar vermes. Deve ser feito de novo e de novo. (50)

Surya é 'o sol' e também se refere a pingala nadi. Bheda tem três significados: 'segredo', 'discriminação' e 'perfurar'. Neste pranayama pingala nadi é ativado pela inspiração pela narina direita. Suryabheda perfura pingala e ativa prana shakti neste nadi.

Técnica

Sente-se em uma postura meditativa confortável, de preferência siddhasana/siddha yoni asana.

Relaxe o corpo e pratique kaya sthairyam.

Execute nasikagra mudra, fechando a narina esquerda e deixando a direita aberta.

Machine Translated by Google

Inspire lenta e profundamente pela narina direita.
No final da inalação, mantenha ambas as narinas fechadas e abaixe a cabeça para executar jalandhara bandha. Retendo a respiração por dentro, execute moola bandha. Segure o maior tempo possível.
Solte moola bandha então jalandhara e levante a cabeça.
Mantenha a narina direita fechada, abra a esquerda e expire lentamente pela esquerda.
Se necessário, algumas respirações normais podem ser feitas entre as rodadas enquanto as mãos permanecem relaxadas nos joelhos, os olhos permanecem fechados e você se concentra no espaço na frente dos olhos fechados.
Então comece outra rodada. Inspire pela narina direita, segure e expire pela narina esquerda.
Pratique até dez rodadas.

Suryabheda também pode ser praticado inspirando/expirando apenas pela narina direita. No entanto, quando você respira apenas pela narina direita, isso pode desligar o ida nadi e as funções da narina esquerda. Ao expirar pela narina esquerda, você libera energia e quaisquer impurezas que permaneçam em ida. Ao inspirar pela narina direita, você atrai o prana para pingala, e retendo a respiração após a inalação, você mantém o prana em pingala.

Claro, este pranayama só deve ser feito com o estômago vazio, e só deve ser feito sob as instruções do guru. Se o seu pingala nadi predomina naturalmente durante o dia, não é aconselhável praticar este pranayama. Quando pingala flui, a mente e os sentidos são extrovertidos, o hemisfério esquerdo do cérebro funciona, o sistema nervoso simpático está ativo e o corpo é aquecido. Pingala não deve funcionar excessivamente, deve estar em harmonia com o funcionamento de ida.

Ao contrário do nadi shodhana pranayama, que equilibra a respiração e os hemisférios cerebrais, o suryabheda predominantemente

Machine Translated by Google

funciona em metade do sistema. Estimula o sistema nervoso simpático e diminui as funções parassimpáticas.

Swatmarama diz que suryabheda elimina o desequilíbrio do dosha do vento, mas também equilibra os outros dois doshas, muco e bile.

A estimulação do sistema nervoso simpático e pingala nadi remove o embotamento do corpo e da mente, e o calor produzido pela prática queima as impurezas do corpo. O *Gherand Samhita* diz suryabheda: “Evita a velhice e a morte, aumenta o calor do corpo e desperta a kundalini”. (5:62,63)

Se este pranayama for praticado da maneira inversa, inspirando pela narina esquerda e expirando pela direita, ele ativa ida nadi e é conhecido como *chandrabheda pranayama.* Neste texto, nada foi escrito sobre este pranayama porque se ida for despertado a mente pode se introverter completamente e o corpo se tornará letárgico. É bastante seguro ativar pingala nadi por meio de suryabheda pranayama, mas pode ser perigoso ativar ida por meio de chandrabheda, a menos que o guru o tenha aconselhado especificamente.

Machine Translated by Google

UJJAYI PRANAYAMA (respiração psíquica)

अथोज्जायी ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥ ५१ ॥

Fechando a boca, inspire com controle e concentração através de ida e pingala, para que a respiração seja sentida desde a garganta até o coração e produza um som sonoro.

(51)

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया तथा ।
श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

Faça kumbhaka como antes e expire através de ida. Isso remove a fleuma da garganta e estimula o fogo (digestivo). (52)

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुंभकम् ॥ ५३ ॥

Este pranayama, chamado ujjayi, pode ser feito em movimento, em pé, sentado ou andando. Ele remove hidropisia e distúrbios dos nadis e dhatu. (53)

Ujjayi significa 'vitorioso;' *ujji* é a raiz que significa 'conquistar' ou 'adquirir pela conquista'. Em inglês, ujjayi é conhecido como 'respiração psíquica' por causa de seu efeito sobre a mente. Embora seja descrito aqui como uma prática específica, esse pranayama ocorre espontaneamente quando a concentração se torna profunda e intensa. A prática do ujjayi é tão simples que pode ser feita em qualquer posição e em qualquer lugar.

Ujjayi é frequentemente usado em combinação com a repetição do mantra, ou seja, japa em seu guru mantra ou *soham/ hamso.* É usado em práticas de meditação, kriya yoga e yoga nidra porque ajuda a relaxar o corpo físico e a mente, e desenvolve a consciência do corpo sutil e a sensibilidade psíquica. Ujjayi promove a internalização dos sentidos e pratyahara. 240

Machine Translated by Google

Quando usado na meditação, o kumbhaka é omitido e o ujjayi é realizado através de ambas as narinas com inalação/exalação natural.

Técnica 1

Sente-se em uma pose meditativa confortável ou deite-se em shavasana.
Torne-se consciente do processo natural de respiração e sinta o ar descendo pela traqueia.
Contraia levemente a região na parte de trás da garganta como você faz quando engole.
A inspiração e a expiração são feitas pelo nariz, mas há uma contração parcial da glote que produz um leve som de ronco. O som deve vir da garganta e não forçado a sair pelo nariz. Faça a inspiração e expiração longa, profunda e controlada.

Pratique a respiração yogue completa e concentre-se no som.
Continue enquanto puder, mantendo plena consciência.

Técnica 2

Pratique como na Técnica 1, mas incorpore o khechari mudra dobrando a língua para trás de modo que a ponta da língua pressione a parte de trás do palato mole.

Técnica 3

Sentado em uma pose meditativa, prepare-se para a meditação.
Pratique da mesma forma que na Técnica 1, mas após a inalação retenha a respiração, fechando ambas as narinas com a mão direita e abaixe a cabeça para executar jalandhara bandha.
Solte jalandhara, levante a cabeça e com ujjayi, expire lentamente apenas pela narina esquerda.

Machine Translated by Google

Técnica 4

Pratique a Técnica 3 com khechari mudra.

As técnicas 1 e 2 podem ser praticadas por qualquer período de tempo. Eles são muito simples e, ao contrário de qualquer outro pranayama, podem ser feitos em qualquer posição, sob quaisquer circunstâncias. Se a retenção de ar for incorporada, o número de rodadas deve ser restrito.

Ujjayi simples é feito com japa ou repetição *de soham.* Ao inspirar e sentir a respiração subir pela espinha, repita mentalmente *isso,* e ao expirar e sentir a respiração descer pela coluna, repita mentalmente *ham.*
Essa forma de respiração também pode ser incorporada à prática de asanas para fins terapêuticos específicos, por exemplo, ao praticar makarasana para ciática ou espondilite espinhal, ou shashankasana para tensão menstrual, insônia ou distúrbio emocional. Também pode ser incorporado à prática de asanas puramente para aumentar a consciência e estimular sushumna. Quando é praticado para relaxamento e concentração da mente, deve ser feito após outras técnicas de pranayama e antes de se concentrar em um símbolo psíquico.

Ujjayi é especialmente recomendado para pessoas que têm insônia e tensão mental. A forma simples, sem retenção, é uma obrigação no manejo yogue de doenças cardíacas. No entanto, qualquer pessoa com pressão arterial baixa deve primeiro corrigir sua condição antes de iniciar a prática.

Machine Translated by Google

SEETKARI PRANAYAMA (respiração sibilante)

अथ सीत्कारी।

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रेघ्राणेनैव विजृंभिकाम् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ५४ ॥

Ao inspirar pela boca, faça um som sibilante, sem abrir a boca, e expire pelo nariz. Ao praticar isso, a pessoa se torna um segundo Kaamadeva (deus do amor).

Em seetkari pranayama o som 'ver' ou 'ver' é feito durante a inalação. A palavra sânscrita *kari* significa 'aquilo que produz'. A prática produz o som 'ver' e também produz frescor. Em inglês, essa prática é geralmente chamada de 'a respiração sibilante'.

Técnica 1

Sente-se em uma postura meditativa confortável, de preferência siddhasana/siddha yoni asana e feche os olhos. Mantenha as mãos nos joelhos durante toda a prática em jnana ou chin mudra.

Pratique kaya sthairyam por um minuto ou mais.

Pressione os dentes inferiores e superiores juntos e separe os lábios o quanto for confortável.

Inspire lentamente através dos espaços entre os dentes.

Machine Translated by Google

Ouça o som da respiração enquanto o ar está sendo aspirado.
Feche a boca no final da inspiração e expire lentamente pelo nariz.

Repita o mesmo processo até vinte vezes.

Técnica 2

Pratique da mesma forma que a Técnica 1, mas após a inalação retenha a respiração.

Execute jalandhara bandha, abaixando a cabeça, levantando os ombros e endireitando os braços.
Execute moola bandha.

Segure o maior tempo possível.

Primeiro solte moola bandha, depois jalandhara, e expire lentamente pelo nariz quando a cabeça estiver perfeitamente reta.
Pratique até vinte rodadas.

Seetkari esfria o corpo e, portanto, deve ser praticado durante as estações quentes, não no inverno, a menos que especificamente especificado pelo seu guru. Se o tempo estiver extremamente quente, pode ser praticado por mais de dez minutos. Em calor moderado, dez a quinze rodadas são suficientes. Muitas vezes é feito após o bhastrika pranayama (especialmente se o bhastrika for praticado durante o verão) para contrabalançar o excesso de calor produzido no corpo.

Quando você respira pela boca, como neste pranayama, tem um efeito de resfriamento, assim como um animal suspira no calor para resfriar o corpo. Claro, aqueles que têm muitos dentes faltando ou nenhum dente acharão essa prática impossível.

Quando o ar entra pela boca, esfria a língua e diminui a temperatura do sangue que sai dos pulmões e, portanto, de todo o corpo. O calor produzido nos centros de energia mais baixos, principalmente aqueles ligados aos órgãos reprodutivos e excretores, é reduzido e, portanto, as pessoas que sofrem de constipação crônica são aconselhadas a não praticar. Seetkari estabelece a harmonia no sistema endócrino e regula as secreções hormonais dos órgãos reprodutivos.

Machine Translated by Google

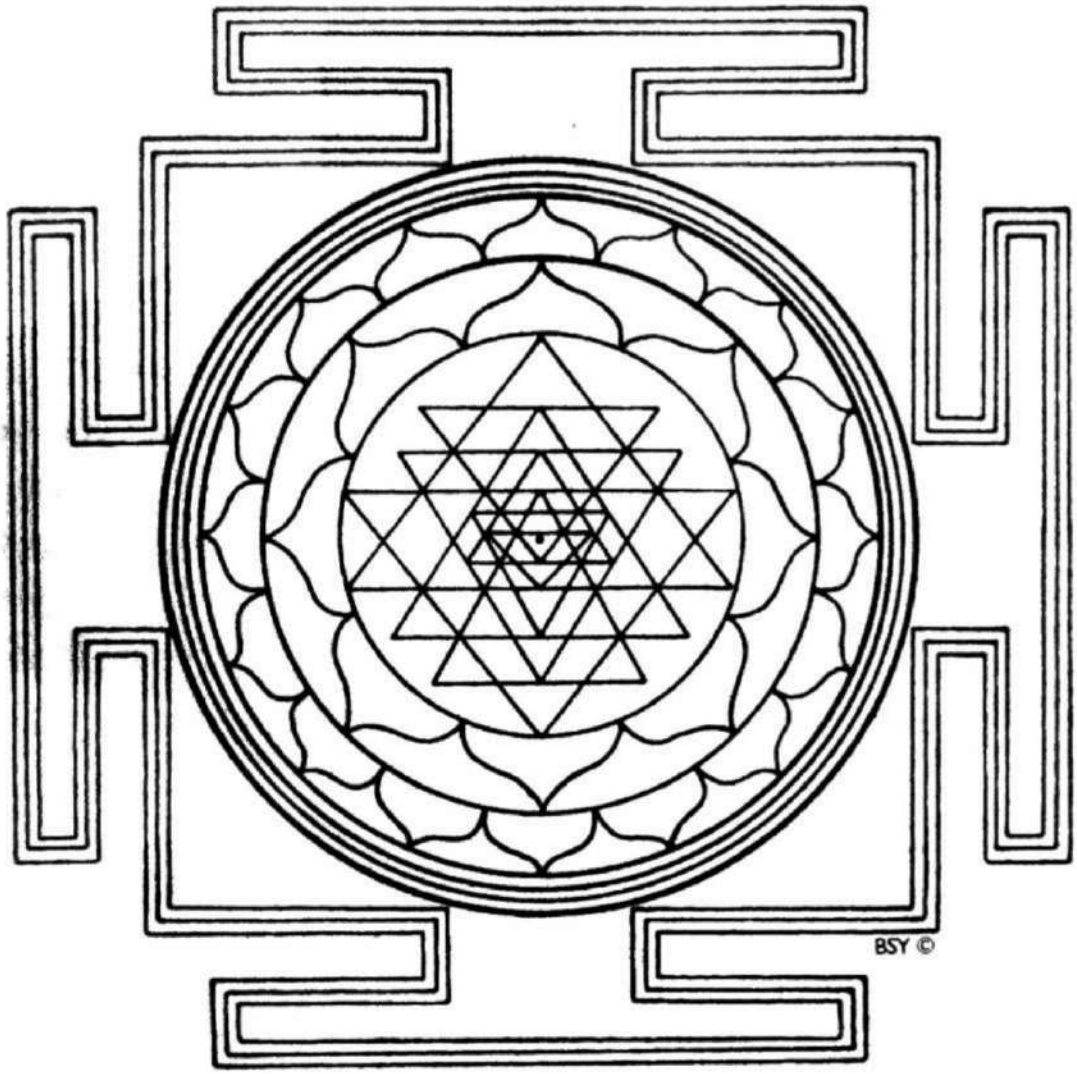
Este pranayama também tem outro efeito importante. Quando a respiração é feita pela boca, os nervos do nariz que registram a umidade, temperatura, íons, etc. no ar não são estimulados, embora, é claro, os íons e o ar sejam absorvidos pelo corpo.

Yogi Swatmarama menciona que o praticante de seetkari se torna Kaamadeva o segundo. Na mitologia hindu, Kaamadeva é o deus do amor e da paixão. Ele é algo como Cupido e é a personificação do desejo sensual e da afeição. É claro que isso não significa que seetkari pranayama o tornará luxurioso, mas sim que o tornará viril e atraente. A paixão é uma forma de calor no corpo e na mente, que na vida sensual é expressa e descarregada de maneira natural. Isso resulta em uma perda de energia. No entanto, através de seetkari, a inflamação mental e emocional da paixão é reduzida. Um é capaz de manter a energia vital e controlar e ter uma aura magnética e atraente.

Machine Translated by Google

योगिनी चक्रसंमान्य:सृष्टिसंहारकारक: ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५ ॥

Ele é adorado pelo círculo de yoginis e se torna o controlador da criação e dissolução, ficando sem fome, sede, sono e preguiça.



De acordo com este sloka, o perfeccionista de seetkari é adorado ou adorado pelo chakra ou círculo de yoginis, mas o que exatamente é o chakra de yogini? *Chakra* geralmente se refere a um círculo particular que é uma fonte de energia. *Yogini* é uma yogi feminina, a personificação de Shakti, a força cósmica e criativa. No tantra há uma ordem de sessenta e quatro yoginis que representam os sessenta e quatro tantras e as sessenta e quatro perfeições do yoga.

Machine Translated by Google

Os aspectos e a evolução da Shakti cósmica desde sua fonte são representados pelo Sri yantra ou chakra. Sri yantra é a fórmula de criação, manifestação e dissolução do macro e micro cosmos.
É constituído por uma série de triângulos entrelaçados que são conhecidos como yoginis. Eles representam a Shakti cósmica e a manifestação da existência humana. Sri yantra também representa cada indivíduo.

O chakra das yoginis simboliza todas as funções dos corpos grosseiros e sutis, as funções da mente e a integração com a alma. Toda a nossa existência é controlada ou operada por várias formas de Shakti ou uma yogini ou devi específica. Cada pessoa individual é uma manifestação do chakra das yoginis.

Assim, é dito que através da prática de seetkari todo o corpo fica sob o controle do praticante. De fato, a perfeição de qualquer um dos pranayamas leva ao controle dos mecanismos do corpo, à estabilização das tendências mentais e à consciência mais profunda do complexo mente/corpo.

Seetkari trabalha particularmente no aspecto calor/frio do corpo.
O controle de quaisquer duas forças opostas no corpo/mente leva ao controle dos outros aspectos da composição física, mental, emocional e psíquica. Swatmarama menciona especificamente que seetkari elimina a indolência e a necessidade e desejo de comer, beber e dormir.

Machine Translated by Google

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगींद्रो भूमिमंडले ॥ ५६ ॥

E o sattwa no corpo fica livre de todas as perturbações. Verdadeiramente, pelo método mencionado anteriormente, a pessoa se torna o senhor dos iogues nesta terra.

Existem três qualidades ou *gunas* do corpo/mente e da natureza que ligam a consciência – tamas, rajas e sattwa. Cada um de nós tem essas três qualidades, mas elas não existem em proporções iguais; um sempre predomina. Para alcançar estados mais elevados de consciência, sattwa tem que se tornar predominante, embora, em última análise, também tenhamos que ir além disso.

A maioria das pessoas nesta kali yuga são tamásicas (embotadas e letárgicas) ou rajásicas (dinâmicas e ambiciosas) por natureza, mas através da ioga e de outras ciências evolucionárias, sattwa (equilíbrio, harmonia e concentração) pode ser desenvolvido. Sattwa representa o ponto mais alto na evolução da mente humana.

Aqui, Yogi Swatmarama está dizendo que através da prática de seetkari pranayama, o corpo e a mente podem ser trazidos para um estado de harmonia e, depois disso, sattwa se tornará a qualidade dominante. Aquele que transcendeu completamente tamas e rajas e é governado por sattwa é de fato um grande iogue.

Machine Translated by Google

SHEETALI PRANAYAMA (respiração refrescante)

अथ शीतली ।

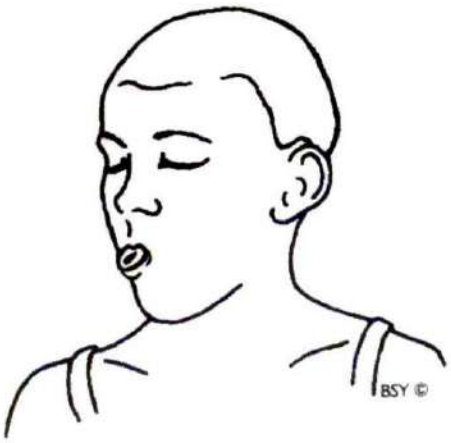
जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनम् ।
शनकैर्घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेत् पवनं सुधीः ॥ ५७ ॥

O sábio inala o ar pela língua e pratica kumbhaka como (descrito) antes, então exala o ar pelas narinas. (57)

गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुंभिकेयं निहंति हि ॥ ५८ ॥

Este kumbhaka chamado sheetali cura um estômago ou baço dilatado e outras doenças relacionadas, febre, excesso de bile, fome e sede, e neutraliza (58) venenos.

Sheetali significa 'a respiração refrescante' e também significa calma, sem paixão, sem emoção. Como seetkari, este pranayama foi projetado especificamente para reduzir a temperatura do corpo. No entanto, essas práticas não apenas esfriam e acalmam o corpo físico, mas também afetam a mente da mesma maneira.



Técnica 1

Sente-se em uma postura meditativa confortável, de preferência siddhasana/ siddha yoni asana e feche os olhos.

Machine Translated by Google

Mantenha as mãos nos joelhos em jnana ou chin mudra.
Protraia a língua da boca e estenda-a a uma distância confortável.

Enrole os lados para cima para formar um tubo.
Em seguida, respire lenta e profundamente através do tubo como a língua.
No final da inalação, feche a boca e expire pelo
nariz.

Pratique nove rodadas inicialmente. Mais tarde, você pode praticar por até dez minutos.

Técnica 2

Pratique da mesma forma que a Técnica 1, mas retenha a respiração após a inalação.

Pratique jalandhara e moola bandhas e prenda a respiração pelo tempo que for confortável.

Solte moola bandha, depois jalandhara bandha, e quando a cabeça estiver ereta, expire pelo nariz de maneira controlada.
Pratique pela mesma duração da Técnica 1.

Técnica 3

Pratique da mesma forma que a Técnica 2, mas conte a duração da inspiração, retenção e expiração. Inicialmente pratique para uma proporção de 1:1:1. Quando isso se tornar fácil, aumente a proporção para 1:2:2 e, posteriormente, 1:4:2.

Sheetali deve ser feito após o asana ou qualquer pranayama de aquecimento, mas também pode ser praticado a qualquer hora do dia. Pode até ser feito à noite durante os meses de verão, especialmente para benefícios terapêuticos.

Os benefícios do sheetali e do seetkari são basicamente os mesmos. Essas duas práticas são únicas porque a inalação é feita pela boca. Em todas as outras práticas de yoga e na respiração em geral, nos dizem para sempre respirar pelo nariz. Quando a respiração é feita pelo nariz, o nariz aquece e limpa o ar que entra. Esta violação

Machine Translated by Google

é aceitável desde que você não pratique em uma atmosfera suja e poluída ou em clima excessivamente frio.

Quando você respira pelos dentes ou pela língua, o ar é resfriado pela saliva e isso resfria os vasos sanguíneos da boca, garganta e pulmões. Por sua vez, o estômago, o fígado e todo o corpo são resfriados. Como o sheetali e o seetkari aliviam a tensão mental, são técnicas úteis para aliviar doenças psicossomáticas, como pressão alta. Eles também purificam o sangue e, claro, melhoram a digestão.

Há apenas uma pequena diferença entre seetkari e sheetali. Em seetkari a consciência é focada no som sibilante e em sheetali é mantida na sensação refrescante da respiração. Existem também pequenas diferenças que afetam diferentes partes do sistema nervoso, mas, em última análise, os impulsos são enviados ao sistema nervoso central e ao cérebro.

Machine Translated by Google

BHASTRIKA PRANAYAMA (respiração do fole)

अथ भस्त्रिका ।

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५९ ॥

Colocar ambas as solas dos pés em cima das coxas é padmasana que destrói todos os pecados (carma ruim). (59)

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

Sentado corretamente em padmasana, mantendo o pescoço e o abdômen alinhados, expire o prana pelo nariz. (60)

यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ।
वेगेन पूरयेच्चापिहृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

E novamente o ar deve ser rapidamente inalado até o lótus do coração. De acordo, a ressonância é sentida do coração e da garganta até o crânio. (61)

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

Dessa forma ela (a respiração) é inalada e exalada repetidamente, com a mesma movimento como um par de foles sendo bombeado. (62)

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

Assim, desta forma, mantém-se a respiração em movimento com mindfulness (consciência) e firmeza corporal. Quando o corpo estiver cansado, inspire pela direita narina. (63)

Machine Translated by Google

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारये ाासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४ ॥

Assim, quando o abdome ficar cheio de ar, segure rapidamente as narinas (e a respiração) com firmeza, sem usar os dedos indicador e médio (ou seja, usando o polegar e o dedo anelar como no nasikagra mudra). (64)

विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥

Tendo realizado (pranayama e) retenção sistematicamente, expire pela narina esquerda. Assim, os desequilíbrios de vento, bile e muco são aniquilados e o fogo digestivo aumentado. (65)

Bhastrika é o nome do pranayama que imita a ação do *bhastra* ou 'fole' e atiça o fogo interno, aquecendo os corpos físico e sutil. Bhastrika pranayama é semelhante ao vatakrama kapalbhati, mas em bhastrika, inalação e exalação são iguais e são o resultado de movimentos pulmonares sistemáticos e iguais. A respiração deve ser sugada e expelida com um pouco de força. Em kapalbhati, a inalação é o resultado da exalação forçada.

Bhastrika não deve ser feito com tanta força que as narinas sejam sugadas com a inalação. O ar cria um som ao entrar e sair do nariz, mas não deve ser um som pesado. Deve vir do nariz e não da garganta.

Durante toda a prática, o corpo deve permanecer firme. Os ombros e o peito não devem se mover, apenas os pulmões, o diafragma e o abdômen devem se mover.

A posição sentada correta para bhastrika é padmasana, mas se não puder ser praticada, ardha padmasana ou siddhasana/siddha yoni asana são boas alternativas. Em padmasana e siddhasana, o corpo está firmemente travado de modo que o movimento físico é restrito e a coluna permanece reta. Impulsos nervosos são então capazes de viajar diretamente através do sistema nervoso central. Siddhasana também mantém a pressão arterial.

Machine Translated by Google

Preparação

Sente-se confortavelmente em sua postura meditativa com as mãos nos joelhos e os olhos fechados.

Respire fundo devagar.

Expire rápida e vigorosamente pelo nariz, mas não force, e logo em seguida inspire com a mesma força.

Quando você expira, o abdômen entra e o diafragma se contrai. Quando você inspira o diafragma relaxa e o abdômen se move para fora. Esses movimentos devem ser um pouco exagerados.

Continue a respirar dessa maneira contando dez respirações. Ao final de dez respirações, inspire profundamente e expire lentamente. Esta é uma rodada. Pratique de três a cinco rodadas.

À medida que você se acostumar com esse estilo de respiração, aumente gradualmente a velocidade, mas mantenha a respiração rítmica. A inspiração e a expiração devem ser iguais.

Técnica 1

Estágio 1: Sente-se confortavelmente em sua pose meditativa, relaxe e prepare-se si mesmo para pranayama. Mantenha a cabeça e a coluna retas.

Coloque a mão direita em nasikagra mudra e feche a narina direita.

Inspire lenta e profundamente pela narina esquerda e depois inspire/ expire conforme descrito na preparação, contando vinte respirações.

Após completar a última expiração, inspire lenta e profundamente, feche ambas as narinas e incline a cabeça para frente em jalandhara bandha, mas não levante os ombros.

Segure pelo tempo que for confortável.

Levante a cabeça e expire lentamente pela narina direita. Faça uma inspiração profunda pela narina direita e pratique da mesma forma que fez pela narina esquerda, contando vinte respirações.

Machine Translated by Google

Após a última expiração, inspire lenta e profundamente pela narina direita.

Quando a inalação estiver completa, feche ambas as narinas e pratique jalandhara, segure e solte como antes. Complete uma rodada praticando em ambos os lados. Faça três rodadas.

Estágio 2: Pratique como no estágio 1, mas depois de praticar pela narina direita, pratique pelas duas narinas juntas, contando até quarenta respirações. Pratique três rodadas.

Estágio 3: Pratique como no estágio 2, mas durante a retenção adicione moola bandha após jalandhara.

Após a conclusão da retenção, solte moola bandha e depois jalandhara. Pratique de três a cinco rodadas.

Estágio 4: Pratique cinco rodadas do estágio 3 e aumente dez respirações a cada semana até que você esteja respirando na proporção de 50:50:100 em cada rodada.

Técnica 2

Pratique a Técnica 1 estágio 4, mas omita a respiração pelas narinas alternadas, apenas respire pelas duas, cem vezes.

Em vez de realizar antar kumbhaka (retenção interna), pratique bahir kumbhaka (retenção externa). Isso significa que, após a última expiração de bhastrika, inspire lenta e profundamente e expire rapidamente pela boca. Execute jalandhara e moola bandha.

Solte da mesma forma descrita anteriormente. Pratique cinco rodadas.

Após uma semana ou mais de prática, adicione uddiyana bandha após jalandhara, de modo que você agora execute maha bandha com kumbhaka externo.

Solte moola bandha, depois uddiyana, depois jalandhara. Entre cada rodada, concentre-se na respiração natural ou no centro da sobrancelha.

Pratique cinco rodadas de até cem respirações, a menos que seu guru lhe peça para praticar mais.

Machine Translated by Google

Bhastrika deve ser realizado após asana e nadi shodhana pranayama, mas antes de seetkari, sheetali ou ujjayi. Durante as estações quentes, deve ser seguido por algumas rodadas de sheetali/seetkari para que o corpo não superaqueça. O número de rodadas de bhastrika também pode precisar ser reduzido.

Pessoas com pressão alta, doença cardíaca, tumor cerebral, vertigem, úlceras estomacais ou intestinais, glaucoma, disenteria ou diarréia não devem tentar esta prática. Se sentir tontura durante a prática, significa que está sendo realizada incorretamente. Bhastrika deve sempre ser feito de maneira relaxada com plena consciência e a mente não deve ser deixada vagar.

Em *Hatharatnavali* é dito que após a prática de bhastrika você deve ouvir “com o ouvido direito para receber sons internamente despertados de grilos, flauta, címbalos de trovão, uma abelha preta, sino, gongo, trombeta, tambor”.

Machine Translated by Google

कुंडली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥

Este (bhastrika) rapidamente desperta kundalini. É agradável e benéfico, e remove a obstrução devido ao excesso de muco acumulado na entrada de brahma nadi. (66)

सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकंत्विदम् ॥ ६७ ॥

Este kumbhaka chamado bhastrika permite que os três granthis (nós psíquicos/ prânicos) sejam quebrados. Assim, é dever do yogi praticar bhastrika. (67)

O efeito fisiológico mais importante da bhastrika é no cérebro e no coração. Bhastrika estimula a circulação do fluido cerebral e aumenta a compressão e descompressão sobre o cérebro, criando uma massagem rítmica. O bombeamento rítmico do diafragma e dos pulmões estimula o coração e a circulação sanguínea. A circulação sanguínea acelerada e a taxa de troca gasosa em cada célula produz calor e 'lava' os gases residuais. A hiperventilação começa a ocorrer e excita os nervos simpáticos no centro respiratório, mas como há uma liberação aumentada de dióxido de carbono, o centro é subsequentemente relaxado e a hiperventilação não ocorre. Se a expiração fosse menor que a inspiração, então haveria hiperventilação. Portanto, em bhastrika, a inalação e a exalação devem permanecer iguais.

O movimento rápido e rítmico do diafragma também estimula os órgãos viscerais e isso cria um efeito de massagem em todo o sistema. Bhastrika e kapalbhati são as técnicas de pranayama mais dinâmicas e vitalizantes.

Bhastrika aquece as passagens nasais e os seios nasais, limpando o excesso de muco e aumentando a resistência a resfriados e todos os distúrbios respiratórios. Portanto, é útil no manejo yogue da sinusite crônica,

Machine Translated by Google

pleurisia, asma e bronquite. Bhastrika melhora a digestão e estimula um sistema lento. Aumenta o apetite, acelera a taxa metabólica e fortalece o sistema nervoso. Bhastrika também ajuda em casos de tuberculose, constipação, ciática, espondilite, artrite, problemas reumáticos, câncer e tensão mental e física.

O movimento prânico, particularmente nos centros coccígeo, umbigo, torácico e cerebral, é acelerado pela prática de bhastrika e isso aumenta a vitalidade física e confere clareza de espírito. O tremendo calor gerado pela prática limpa sushumna nadi e o prepara para a ascensão da kundalini.

Dentro de sushumna existem três granthis ou nós psíquicos/prânicos que impedem a passagem de kundalini shakti. Um é encontrado em mooladhara chakra. Chama-se *brahma granthi* e liga a consciência à percepção sensual e ao mundo físico. Outro está no anahata chakra e causa o desejo de segurança emocional, expressão e realização. É chamado de *vishnu granthi.* O terceiro granthi está localizado no ajna chakra e está associado ao apego aos siddhis, fenômenos psíquicos e experiências. É chamado de *rudra granthi.* Diz-se que a shakti produzida por bhastrika quebra esses granthis para que a kundalini possa se mover desobstruída.

Através da prática de bhastrika, o indriya: jnanendriya (órgãos sensoriais) e karmendriya (órgãos motores) tornam-se menos influentes na motivação do comportamento, e a necessidade de prazer sensual diminui.
O sistema nervoso torna-se mais forte, as emoções harmonizam-se e resulta uma satisfação interior mais profunda. Isso ocorre quando brahma e vishnu granthis começam a desatar. Quando as experiências psíquicas começam, bhastrika ajuda a pessoa a permanecer como uma testemunha silenciosa e não envolvida que não está apegada a nenhuma dessas experiências. À medida que rudra granthi começa a se desdobrar, essa atitude de *sakshi* (a testemunha) se desenvolve.

Não é fácil afrouxar as concessões porque existem muitas barreiras físicas, emocionais e mentais. Para a pessoa comum, é quase impossível controlar os desejos sensuais e viver sem segurança e realização emocional. Quanto às experiências psíquicas, aqueles que

Machine Translated by Google

muitas vezes acabam em um hospital psiquiátrico porque não têm nenhum guru para guiá-los em seu despertar espiritual.

Assim, embora bhastrika ajude a afrouxar os granthis que obstruem a ascensão da kundalini, não é suficiente praticar bhastrika por horas seguidas; a orientação de um guru é necessária.

Machine Translated by Google

BHRAMARI PRANAYAMA (respiração de abelha)

अथ भ्रामरी ।

वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम् ।
योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ॥ ६८ ॥

Inspire rapidamente, fazendo um som reverberante como o da abelha preta macho, e expire lentamente enquanto faz suavemente o som da abelha preta fêmea. Por esta prática yogue a pessoa se torna o senhor dos yogis e a mente é absorvida em êxtase.

Este é *bhramari,* pranayama 'o beija-flor', assim chamado porque o o som que você faz durante a respiração imita o de uma abelha preta.

Técnica 1

Sente-se em qualquer postura meditativa confortável, relaxe o corpo e pratique kaya sthairyam.

Mantenha os olhos fechados durante toda a prática.

Machine Translated by Google

Inspire lenta e profundamente pelo nariz, ouvindo o som da respiração.

Feche as orelhas com os dedos indicador e médio pressionando a parte externa do meio do ligamento da orelha no orifício da orelha.
Mantenha os ouvidos fechados e expire, fazendo um zumbido profundo e suave.
Concentre-se no som, mantendo-o em tom baixo. Quando a expiração estiver completa, abaixe as mãos até os joelhos e inspire lentamente.
Continue a praticar da mesma maneira, realizando dez a vinte rodadas.
Quando terminar, mantenha os olhos fechados e ouça os sons sutis.

Técnica 2

Estágio 1: Pratique da mesma forma que a Técnica 1, mas após a expiração execute bahir kumbhaka e jalandhara bandha.
Pratique de dez a vinte rodadas, fazendo algumas respirações normais entre as rodadas, se necessário.

Estágio 2: Pratique como no estágio 1, mas adicione moola bandha após jalandhara.

Técnica 3

Estágio 1: Pratique a Técnica 1 com *shanmukhi mudra.* Ou seja, após a inalação faça kumbhaka e feche os ouvidos com os polegares, os olhos com os primeiros dedos, as narinas com os dedos médios e a boca com os dedos anelar e mínimo.

Segure o tempo que for confortável e expire mantendo a mesma posição da mão.

Mantenha sua atenção nas vibrações sonoras sutis ou em quaisquer imagens que possam aparecer na frente dos olhos fechados.

Estágio 2: Pratique o estágio 1 com shanmukhi mudra, mas adicione moola bandha.

Machine Translated by Google

Bhramari deve ser praticado após asana, nadi shodhana e formas dinâmicas de pranayama, e antes da meditação ou do sono. É melhor praticar com o estômago vazio. Bhramari ajuda a despertar a sensibilidade psíquica e a percepção de vibrações sutis, portanto, é melhor praticar nas primeiras horas da manhã ou tarde da noite. O som produzido em bhramari é muito calmante e, portanto, a prática alivia a tensão mental e a ansiedade e ajuda a reduzir a raiva.

Machine Translated by Google

MOORCHHA PRANAYAMA (respiração ofegante)

अथ मूर्च्छा ।

पूरकांते गाढतरं बद्ध्वा जालंधरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

No final da inalação, gradualmente, fixe-se em jalandhara bandha, então expire lentamente. Isso é chamado de pranayama de desmaio ou desmaio, pois torna a mente inativa e (assim) confere prazer.

Moorchha é 'desmaiar' ou 'desmaiar'. Através deste pranayama, a experiência da inconsciência consciente deve surgir, mas deve ser aprendida sob a orientação de um especialista. A outra palavra raiz, *moorchha,* significa 'expandir', 'penetrar e congelar'. Assim, o propósito deste pranayama é expandir a consciência e armazenar prana.

Existem dois métodos de prática. Aqui jalandhara bandha foi incluído, mas não está incluído no *Gherand Samhita.*

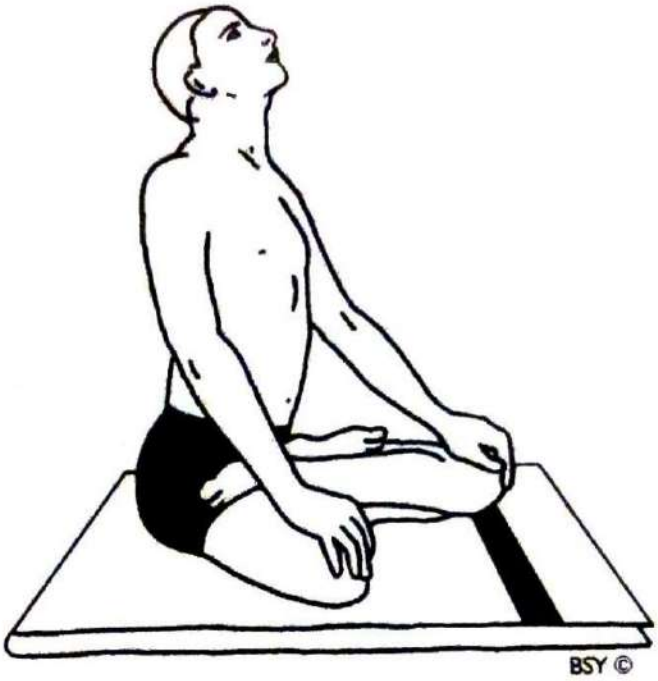
Técnica 1

Sente-se em padmasana ou siddhasana/siddha yoni asana e prepare-se para o pranayama.

Machine Translated by Google

Coloque as palmas das mãos sobre os joelhos e feche os olhos.
Inspire lenta e profundamente pelo nariz.
Pratique antar kumbhaka com jalandhara bandha e shambhavi mudra.

Continue prendendo a respiração por mais tempo do que é confortável.
Feche os olhos, solte o jalandhara, levante levemente o queixo e expire de maneira bem controlada.
Respire normalmente por um minuto ou dois antes de começar a próxima rodada.
Concentre-se na sensação de vazio.



Técnica 2

Prepare-se como na Técnica 1, certificando-se de que o corpo esteja firmemente travado na posição.
Inspire lentamente pelas duas narinas enquanto levanta o queixo e a cabeça ligeiramente para trás, mas não tão longe que a posição seja extenuante.
Pratique kumbhaka enquanto endireita os cotovelos, levanta os ombros e executa shambhavi mudra. Retenha a respiração um pouco mais do que é confortável. Em seguida, feche os olhos, abaixe lentamente a cabeça e os ombros e expire de maneira controlada.
Respire normalmente antes de começar a próxima rodada e concentre-se na sensação de vazio.

Machine Translated by Google

Moorchha pranayama só deve ser feito por praticantes avançados que purificaram seus corpos e que têm uma boa capacidade de reter a respiração. Com a prática, o número de rodadas pode ser aumentado e gradualmente estendido de cinco minutos para dez minutos. No entanto, sempre que você se sentir 'tonto', você deve parar a prática.

A sensação de desmaio ocorre por dois motivos. Uma é que a retenção continuada diminui a concentração de oxigênio no sangue que chega ao cérebro, ou seja, hipóxia. Em segundo lugar, ao comprimir os grandes vasos do pescoço, jalandhara bandha influencia os receptores de pressão em suas paredes e a frequência cardíaca e a pressão sanguínea são ajustadas pela resposta reflexa.

A palavra *moorchha* implica insensibilidade da mente, ou seja, a mente consciente. Este pranayama limpa a mente de pensamentos desnecessários e reduz a consciência dos sentidos e do mundo externo. Portanto, é uma excelente preparação para a meditação e melhora as práticas de dharana (concentração). Ajuda a reduzir a ansiedade e a tensão mental e induz ao relaxamento e à consciência interior. Qualquer pessoa que sofra de doença cardíaca, pressão alta ou vertigem não deve tentar esta prática.

Machine Translated by Google

PLAVINI PRANAYAMA (respiração ofegante)

अथ प्लाविनी ।

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ।
पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

A parte interna do abdômen estando completamente equipada com ar, pode-se flutuar como uma folha de lótus na água.

Plavana significa 'flutuar'. De acordo com os textos de hatha yoga, plavini pranayama permite flutuar na água. É uma forma incomum de pranayama que é semelhante ao vatsara dhauti, exceto que o ar é retido no estômago e nos intestinos e não é expelido imediatamente.

Em *Hatharatnavali,* é chamado *de bhujangi mudra.* Este pranayama raramente é ensinado e pouco foi escrito sobre ele. É uma prática que geralmente é passada de guru para discípulo.

Técnica

Sente-se em qualquer pose meditativa e prepare-se para o pranayama.

A inalação pode ser feita de duas maneiras. Ou inale lentamente pelas duas narinas e traga o ar para o estômago, ou inale pela boca em kaki mudra, ou seja, franzindo os lábios em forma de bico de corvo. Após a inalação, o ar deve ser engolido à medida que você engole o alimento, retido no interior e não expelido.

Pratique o máximo de vezes possível sem expelir o ar.

Enquanto retém o ar dentro do estômago, não deve haver absolutamente nenhum movimento físico ou o ar escapará. Tente reter o ar no estômago por pelo menos trinta a noventa minutos.

Machine Translated by Google

Plavini deve ser praticado após asana e todas as outras técnicas de pranayama, ou pode ser praticado durante o dia se você estiver jejuando. Isso manterá o estômago cheio e evitará a fome e o desejo de comer.

Plavini é útil em casos de gastrite e acidez estomacal. Alguns iogues praticam plavini antes de entrar em samadhi por vários dias para que o estômago permaneça cheio durante o jejum natural.

Flutuar na água é tradicionalmente feito em shavasana. Se você pode alcançar este estágio de perfeição, significa que houve um despertar prânico e que swadhisthana chakra foi despertado, porque swadhisthana controla o elemento água.

Machine Translated by Google

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥

Pranayama é dito ser de três tipos: exalação (rechaka), inalação (pooraka) e retenção (kumbhaka). Kumbhaka é novamente de dois tipos: conectado (sahita) e desconectado (kevala). (71)

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ ७२ ॥

Até que o kevala kumbhaka seja aperfeiçoado, o sahita kumbhaka deve ser praticado. Quando (você está) livre da inspiração/ exalação, então a respiração/ prana é retida facilmente. (72)

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ।
कुंभके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ ७३ ॥

A perfeição da retenção isolada é a liberdade de inalação e exalação. Este pranayama falado é verdadeiramente kevala kumbhaka. (73)

न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

Nada nos três planos de existência é inalcançável por aquele que tem domínio de kevala kumbhaka e pode reter a respiração como desejar. (74)

Quando o kumbhaka é praticado com esforço consciente, é chamado *de sahita* ou retenção conectada. Quando acontece por si só, sem qualquer razão aparente ou associação com pooraka ou rechaka, então é *kevala* ou retenção desconectada e sem suporte.

O propósito de todas as práticas de pranayama é criar um estado perfeitamente imóvel no corpo, de modo que a inspiração e a expiração parem com a cessação do movimento prânico.

Machine Translated by Google

O controle da respiração, do prana e do corpo significa o controle das tendências vacilantes ou oscilações da mente. Todas as técnicas de hatha yoga eventualmente levam a este estado de kevala kumbhaka, quando o prana e a mente param de se mover.

Vijnanabhairava Tantra explica que, “Quando o estado médio (sushumna) se desenvolve por meio da dissolução de todas as construções de pensamento dicotomizante (vrittis), a prana shakti da exalação não sai do centro (sushumna), nem a shakti da inalação entra (o corpo).
Desta forma, por meio de Bhairavi (kundalini shakti) na forma de cessação de prana/apana (inalação/exalação), sobrevém o estado de Bhairava (Shiva, inconsciência consciente). Pela fusão das duas respirações surge finalmente uma condição na qual há cessação completa de ambas (kevala kumbhaka).” (2:73)

Sahita pranayama é dividido em duas divisões: *sagarbha,* com repetição de mantra, e *nirgarbha,* sem repetição de mantra. Ao longo das oito práticas de pranayama em *Hatha Yoga Pradipika,* Yogi Swatmarama não se referiu à repetição de mantra, portanto todas as práticas são formas de nirgarbha pranayama. No entanto, no *Gherand Samhita* e *Hatharatnavali* sagarbha é referido.

“Quando há perfeição de pranayama (kevala kumbhaka), nada nos três planos de existência é inalcançável.” Os três planos são o consciente, o subconsciente e o inconsciente – jagrat, swapna e sushupti. Sahita pranayama influencia os níveis consciente e subconsciente, ou seja, o corpo, prana, mente e psique. Kevala kumbhaka resulta no despertar da mente e do corpo inconscientes e leva a um estado além disso. Se há despertar em todos os três planos, então o que não pode ser alcançado ou conhecido neste mundo?

Machine Translated by Google

राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ।
कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधतो भवेत् ।
अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥ ७५ ॥

Não há dúvida, o estado de raja yoga também é alcançado (através de kevala kumbhaka). Pela retenção, kundalini é despertada, sushumna se torna desobstruída e a perfeição do hatha yoga ocorre. (75)

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥

Não pode haver perfeição se hatha yoga sem raja yoga ou raja yoga sem hatha yoga. Portanto, através da prática de ambos, a perfeição é alcançada. (76)

A cessação da respiração coincide com a cessação da atividade mental. Para a maioria das pessoas, isso só acontece no momento da morte. Através da prática de hatha e raja yoga, o corpo e a mente são treinados para suportar essa experiência, para que a vida potencial não deixe o corpo e a consciência seja mantida. Raja yoga é o resultado da total concentração da mente, e essa total concentração só pode ser mantida quando o corpo estiver totalmente preparado.

Hatha yoga é o processo de unir *ha,* o sol ou pingala nadi, e *tha,* a lua ou ida nadi, com sushumna em ajna chakra. Antes que a união ocorra, deve haver a purificação de todos os elementos do corpo e, para que isso ocorra, eles devem primeiro ser separados. O processo também envolve a separação da mente da matéria, liberando a energia.

Nos *Yoga Sutras* de Patanjali diz-se que quando a consciência (purusha) e a matéria ou energia (prakriti) vivem juntas, há percepção, cognição, conhecimento, ação e criação. Separe-os e isso é samadhi (raja yoga). Pode parecer estranho chamar essa ciência de yoga, ou seja, união, quando envolve um processo de separação.

Machine Translated by Google

A consciência e a matéria estão interagindo eternamente uma com a outra e, como resultado, há criação no corpo, na mente e no universo. Pelo yoga você separa essas duas forças dentro de você em todos os níveis e então o samadhi acontece. No entanto, o segredo dessa separação é a união. Somente unindo a mente em um ponto na meditação pode ocorrer a separação. Você tem que se separar da ideia de que você e o objeto são diferentes. Isso significa que você tem que unificar a mente e a ideia com o objeto.

Hatha yoga é um sistema que separa os elementos de shakti ou prakriti que constituem o corpo/mente através da purificação; ele separa a consciência da cognição da forma de energia e une os dois em ajna chakra. Depois, há raja yoga ou samadhi. Raja yoga é um sistema que ensina você a unir a mente no ponto de concentração. Então a separação acontecerá. Após esta separação, alcança-se o estado mais elevado que se chama kaivalya. Representa a jornada de ajna para sahasrara através de sushumna.

Machine Translated by Google

कुंभकप्राणरोधाते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

Ao interromper o prana por meio da retenção, a mente fica livre de todas as modificações. Praticando assim (este yoga), alcança-se o estágio de raja yoga (união suprema).

Pensamentos, emoções e desejos não são a mente, são modificações da mente e são como ondas no oceano. O oceano não é uma pequena onda, nem mesmo centenas de ondas.

É o volume total de água. Os pensamentos são o resultado de *vrittis* ou modificações – movimentos mentais na mente subconsciente e inconsciente. Todas as atividades mentais são devidas às experiências externas ou internas que despertam o samskara ou vasana; eles não são devidos à mente. A mente é como um pedaço de barro que pode ser moldado em qualquer forma. Qualquer que seja a forma como você o molda, ainda é argila.

Patanjali esclarece os cinco vrittis básicos ou modificações das quais todos os pensamentos e emoções se originam. Eles são: conhecimento correto ou pramana , conhecimento errado ou *viparyaya,* fantasia ou *vikalpa,* sono ou *nidra,* e memória ou *smritayah.* Enquanto houver identificação com essas modificações, você só poderá experimentar a existência e a individualidade mundanas, mas se todas essas modificações forem bloqueadas, não haverá experiência individual. Portanto, Patanjali diz – *"Yogaschitta- vrittinirodha"y ,* ou seja, "O bloqueio das modificações mentais é união ou yoga". (1:2) Só então a consciência pode ser infinita ou homogênea.

Quando o prana no corpo está se movendo, ele cria ondulações ou movimentos na mente. É como a chuva caindo em uma poça de água; constantemente cria ondulações na superfície. A consciência individual é a absorção da consciência no chitta vrittis.

Se você remover os vrittis ou ondas, a consciência é reabsorvida na totalidade da consciência.

Quando você mergulha profundamente na meditação, a mente para; deixa de ter qualquer associação com objetos, tempo e espaço, e também com o ego. Então

Machine Translated by Google

a respiração pára, talvez por um minuto, dois, três ou quatro. Isso é kevala kumbhaka. É um evento real e muito significativo na vida de um aspirante a ioga, pois quando a respiração pára, a luz nasce imediatamente. Uma luz se manifesta no centro da sobrancelha e toda a passagem frontal é iluminada, como se fosse o amanhecer.

Se através do raja yoga você pode controlar a mente, o prana é automaticamente suspenso, mas isso é muito difícil, principalmente no começo. Não é fácil para ninguém controlar, unificar ou isolar a mente das experiências dos sentidos e do ego. Portanto, através do hatha yoga, tentamos outra abordagem – primeiro controle o prana, para que ocorra a suspensão da mente. Isso significa sucesso no yoga.

Machine Translated by Google

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥ ७८ ॥

A perfeição do hatha yoga é alcançada quando há magreza do corpo, semblante tranquilo, manifestação do som interior, olhos claros, ausência de doenças, controle do bindu (sêmen/ óvulo), fogo digestivo ativo e purificação dos nadis.

Quando a kundalini shakti passa por sushumna, todos os nadis e chakras e todo o corpo emanam essa shakti. É como substituir uma lâmpada de 25 watts por uma lâmpada fluorescente e trazer mais iluminação para uma pequena sala. Quando Kundalini ascende através de sushumna, todo o corpo se torna luminoso, não apenas a consciência. As mudanças se manifestam em todos os aspectos do seu ser.

Quando a kundalini se move através do mooladhara, o sentido do olfato se torna muito apurado. Pode-se até mesmo manifestar cheiros diferentes apenas concentrando-se neles. À medida que se ganha domínio sobre o elemento terra, ou seja, coesão e gravidade, a levitação pode ocorrer. O conhecimento intuitivo do passado, presente e futuro surge na mente; a habilidade de escrita se desenvolve e ocorrem estados de êxtase natural.

Quando a kundalini passa pelo swadhisthana chakra, o sentido do paladar torna-se muito aguçado e diferentes sabores podem ser criados à vontade. Como o despertar de swadhisthana dá poder sobre o elemento água, não há medo de águas profundas e algumas pessoas são conhecidas por serem capazes de andar sobre a água. A habilidade psíquica e o controle dos sentidos se desenvolvem. A percepção do reino astral e a intuição tornam-se aguçadas e até a morte pode ser controlada.

Quando Kundalini está em manipura chakra, o corpo torna-se completamente sem doença e é imperecível pelo fogo. A excreção, a fome e a sede diminuem e o corpo pode sobreviver por dias apenas com prana. O excesso de gordura é perdido e a pele fica radiante.

Em anahata, kundalini desperta o som interior ou nada. Cura Prânica torna-se aparente e torna-se muito sensível para com os outros e

Machine Translated by Google

as vibrações externas. Imensa compaixão e amor por todos os seres surgem e até a capacidade de entrar no corpo de outra pessoa pode se desenvolver.

Quando vishuddhi é penetrado pela kundalini, a voz torna-se melodiosa e ressonante, e as palavras tornam-se totalmente cativantes. O corpo pode destruir substâncias venenosas e não é afetado por quaisquer condições extremas de calor/frio, dor/prazer, noite/dia.

Quando Kundalini atinge ajna chakra, puro conhecimento e sabedoria se desdobram e todos os karmas passados são destruídos. Diz-se que os oito siddhis maiores e trinta siddhis menores são adquiridos. Então, quando kundalini habita no sahasrara, a perfeição é alcançada, e quando ela é redirecionada para mooladhara, toda virtude desce sobre o yogi. Isso é *dharma megha* samadhi.

Machine Translated by Google

अथ तृतीयोपदेशः

Capítulo três

Mudra e Bandha

Machine Translated by Google

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

Assim como a serpente (Sheshnaga) sustenta a terra e suas montanhas e bosques, a kundalini é o suporte de todas as práticas de yoga.

O fenômeno da kundalini é a base do tantra e do yoga.
Kundalini yoga é o processo de reunir os dois pólos opostos de energia no corpo para que eles se encontrem no núcleo da matéria, mooladhara chakra, e liberem a energia potencial interna. Essa energia é chamada kundalini shakti. Tantra é composto de duas sílabas: *tan* 'expandir', *tra* 'liberar'. Tantra é o processo de expansão da consciência e liberação de energia, e é a ciência mais antiga conhecida pelo homem. Foi, e ainda é, praticado mesmo entre as tribos analfabetas e chamadas incivilizadas. Kundalini, o poder inerente a cada indivíduo, está apenas começando a ser investigado e aceito pela ciência moderna. No entanto, os antigos rishis entendiam a kundalini e a explicavam através do processo científico e sistemático do tantra.

Yogi Swatmarama comparou a existência de kundalini à serpente que sustenta a terra. De acordo com a crença hindu, há uma cobra de mil cabeças enrolada em torno da terra repousando sobre uma tartaruga e aparentemente mantendo a terra em sua respectiva órbita. Claro, esta é uma explicação simbólica da função do eixo da Terra, pólos norte e sul e equador. Representa a distribuição da energia cósmica dentro e ao redor da Terra. Sem esta força não poderia haver terra, vegetação, habitantes, etc. Da mesma forma, todo ser tem um eixo central e um centro de equilíbrio criado pela força energética interna.
Sem kundalini shakti, sem prana, não pode haver consciência nem vida.

Machine Translated by Google

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥

De fato, pela graça do guru esta kundalini adormecida é despertada, então todos os lótus (chakras) e nós (granthis) são abertos.

Ainda hoje, pessoas de mentalidade iogue falam sobre ativar os chakras e elevar a kundalini para penetrar nas camadas mais profundas da mente, corpo e espírito. Eles podem ir de um professor de ioga para outro e de uma forma de ioga para outra em busca de um caminho, mas nunca conseguem nenhuma experiência tangível. A palavra chave dada neste sloka é 'guru'. Ele é aquele que pode lhe mostrar a pura essência da vida e lhe dar a experiência do eu universal ou atman. Ele é o elo com o guru interior e o detonador da kundalini.

Somente se for a vontade do guru, Kundalini pode despertar e ascender através de sushumna nadi para iluminar as áreas silenciosas do cérebro. Claro, as pessoas têm despertado Kundalini sem um guru, mas tem sido um assunto perturbador e perigoso. A menos que todos os chakras estejam abertos e sushumna esteja claro, a kundalini não deve ser despertada e, se for, não alcançará seu destino final no sahasrara. A orientação do guru deve estar lá, caso contrário não há força para elevar a consciência e os bloqueios psicológicos se manifestarão. Para um sadhaka, o maior problema a ser enfrentado é *ahamkara* ou 'ego', e se não houver um guru para manter o ego aparado, ele se mostrará uma barreira intransponível. Quando você vive de acordo com a vontade do guru, as coisas que podem ser obstáculos não podem mais atrapalhar seu progresso espiritual.

O guru garantirá que um aspirante esteja devidamente preparado antes de agraciá-lo com um despertar da força espiritual divina – kundalini.
Ele guiará o sadhaka através de todos os estágios de preparação física, mental, emocional e psíquica. O sadhaka tem que purificar os corpos físico e prânico, fortalecer o sistema nervoso, harmonizar a mente e as emoções e desenvolver a intuição ou uma forte ligação com o

Machine Translated by Google

guru interior. Todos os chakras podem então ser ativados dentro da medula espinhal e sushumna despertará. No entanto, cabe ao guru decidir quando o aspirante está pronto para lidar com a força da kundalini.

As pessoas que despertam Kundalini sem um guru não têm direção ou objetivo na vida. Eles não sabem como utilizar e aproveitar a imensa quantidade de energia que se desenvolveu em seu interior e não entendem o que está acontecendo com eles. Eles se perdem em um labirinto de experiências intensas e sem sentido e podem acabar em um hospital psiquiátrico classificado como lunático.

Se kundalini ascender através de ida em vez de sushumna, eles podem ter experiências psíquicas fantásticas e tornar-se tão introvertidos e retraídos que não podem funcionar no mundo externo. Ou se kundalini sobe através de pingala, eles podem se perder em fenômenos de travessuras e nas experiências do mundo externo. Kundalini nunca pode alcançar o sahasrara sem a direção do guru.

O guru pode ser externo ou interno, mas para a maioria das pessoas é mais fácil seguir a instrução verbal de alguém que está fisicamente presente do que confiar em qualquer orientação que venha de dentro. Tanto o guru interno quanto o guru externo guiam o discípulo através do ajna chakra. Se a kundalini deve viajar até os centros superiores do cérebro, ajna já deve estar funcionando.

Mooladhara é o pólo de energia negativa e ajna é o positivo. Se o pólo negativo é despertado, então o pólo positivo também deve ser despertado para criar a força de atração. É a lei da natureza que a energia do pólo negativo é atraída para o positivo. Portanto, quando ajna desperta, a energia que reside em mooladhara será atraída para ele.

Este mesmo princípio de atração existe entre o guru e o discípulo, o discípulo representa o pólo negativo da energia e o guru é o positivo. Um aspirante pode ter um forte desejo de conhecimento transcendental, mas é somente ao encontrar um guru que ele pode se mover em direção à experiência superior. A pessoa será cada vez mais próxima do guru internamente e, assim, a goma de mascar poderá ajudar a remover os bloqueios internos.

Machine Translated by Google

No entanto, as instruções do guru devem ser seguidas implicitamente. O discípulo deve ser como um paciente sob anestesia em uma sala de cirurgia e deixar o guru ser o cirurgião. O paciente que grita e foge aterrorizado nunca pode ser ajudado. Da mesma forma, um discípulo deve ser subserviente aos comandos do guru e suas ações devem estar de acordo com a vontade do guru.

Machine Translated by Google

प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥ ३ ॥

Então, de fato, sushumna se torna o caminho do prana, a mente fica livre de todas as conexões e a morte é evitada.

Quando os chakras são ativados, sushumna é claro e kundalini shakti desperta em mooladhara, há apenas uma maneira de se mover, direto para o centro. Nesse momento, a mente fica sem suporte ou livre de todas as conexões. A mente é a estrutura composta de vinte e quatro elementos – cinco karmendriyas, cinco jnanendriyas, cinco tanmatras, cinco tattwas, ahamkara, chitta, manas e buddhi. Se você separar esses elementos e eliminar sua função, a mente não terá base para operar; é sem suporte. Com o despertar de Kundalini, os elementos da mente se separam, a percepção se altera e a consciência passa por uma experiência diferente.

Com o despertar da kundalini, ambos os hemisférios e as áreas adormecidas do cérebro tornam-se ativas, a percepção torna-se independente dos órgãos dos sentidos, os estados mais profundos de consciência são inseridos e então há a experiência cósmica. Quando a consciência individual foi transcendida e existe apenas a experiência cósmica, não há compreensão da individualidade. A morte é uma experiência da mente e do corpo individuais. Se a consciência é universal, então o corpo e a mente individuais são como uma das milhões de minúsculas células do corpo.

Quando uma célula do corpo morre ou é reproduzida, você não sente que morreu ou acabou de nascer. No entanto, se sua consciência estivesse limitada às células, você experimentaria a morte e o nascimento a cada minuto. Como sua consciência existe no corpo como um todo, você não sente esse processo momentâneo de morte/nascimento. Portanto, quando você experimenta o cosmos como um todo, não pode haver morte nem nascimento, apenas a experiência do processo em sua totalidade.

Machine Translated by Google

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ।
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

Sushumna, shoonya padavi, brahmarandhra, maha patha, shmashan, shambhavi, madhya marga, são todos um e o mesmo.

Existem vários nomes dados a sushumna. O potencial de sushumna está presente em todos os aspectos do nosso ser, do nível físico ao sutil. No nível físico, funciona de acordo com o sistema nervoso central. No nível prânico, é o período em que a respiração flui pelas duas narinas e também é conhecido por ser o intervalo entre a inspiração e a expiração. É quando apana e prana são reunidos.
De acordo com os biorritmos, é o período entre os ciclos altos e baixos que é chamado de 'dia do cuidado'. Sushumna funciona no momento em que há uma mudança de um hemisfério cerebral para o outro. Então todo o cérebro está ativo e a mente não é totalmente extrovertida nem introvertida; opera em ambos os estados e há equilíbrio entre a energia mental e física. É o período entre o sonho e os estados de vigília, quando você está acordado, mas além da consciência e do controle empíricos, quando você está à deriva.

Esta condição é conhecida como o caminho do vazio ou *'shoonya padavi',* o grande caminho *maha patha;* cremação solo *shmashan;* a atitude de Shiva *shambhavi;* o caminho do meio *madhya marga.* Sushumna está associado ao aspecto mais sutil da existência, a alma ou atma, e está relacionado à faculdade da sabedoria.

Sushumna é o ponto central, estado ou condição entre todas as condições extremas, internas e externas. É o período em que o dia encontra a noite ao nascer ou pôr do sol, conhecido como *sandhya.* No tantra está relacionado ao rio subterrâneo chamado Saraswati. Geograficamente sushumna é representado pelo equador.

Machine Translated by Google

No quadro a seguir as diferentes manifestações que representam sushumna, ida e pingala são dados.

Sushumna	Ida	Pingala
Andrógino	Feminino	Masculino
Nascer do sol pôr do sol	Noite	Dia
Tao	Yin	Yang
Kundalini Shakti	Chitta Shakti	Prana Shakti
Supramental	Mental	Vital
Neutro	Negativo	Positivo
Luz Cósmica	Lua	Sol
Temperado	Resfriado	Quente
Sabedoria	Intuição	Lógica
Conhecimento	Desejo	Ação
Mente Inconsciente Mente	Subconsciente Mente Consciente	
Centralizado	interno	Externo
Equilibrado	Passiva	Ativo
Conhecimento	Subjetivo	Objetivo
Nervoso Central Sistema	Parassimpático Sistema nervoso	Nervoso Simpático Sistema
Saraswati	Ganga	Yamuna
Amarelo	Azul	Vermelho
Rudra	Brahma	Vishnu
Em dormência		
Tamas	Satwa	Rajas
Após o Despertar		
Satwa	Tamas	Rajas
'M'	'VOCÊ'	'UMA'
Nada	Bindu	Beeja
Pratyaya	Shabda	Artha

Machine Translated by Google

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

Portanto, a deusa adormecida na entrada da porta de Brahma deve ser constantemente despertada com todo esforço realizando mudra completamente.

Mudra é uma posição corporal específica que canaliza a energia produzida por asana e pranayama para os vários centros e desperta estados mentais particulares. Alguns mudras são feitos separadamente após asana e pranayama e outros são realizados com asana e pranayama para ajudar a despertar os chakras e despertar a kundalini shakti.
Eles também podem despertar emoções específicas. Quando o nível prânico aumenta e a mente consciente se retrai, os mudras ocorrem espontaneamente. As mãos, pés, olhos, braços e pernas movem-se lentamente em posições definidas como as dos dançarinos indianos. Através de mudras você invoca qualidades específicas de Shakti ou Devi e fica sobrecarregado por esse poder.

Kundalini é frequentemente descrita como uma deusa. No nível de mooladhara se manifesta como Kali e Dakini. Nos tantra shastras, diz-se que a Shakti em mooladhara está na forma de uma garota de dezesseis anos na primeira floração da juventude, com seios grandes e lindamente formados e adornados com vários tipos de jóias. Ela é de cor vermelha com olhos sempre inquietos. No *Kankalamalini Tantra* diz-se que a Shakti na frente da porta de Brahma é resplandecente como milhões de luas nascendo simultaneamente, tem quatro braços e três olhos e está sentada em um leão.

À medida que a kundalini ascende através de cada chakra, sua forma muda até que ela se une a seu senhor, Shiva, no sahasrara. Então não há individualidade; energia e consciência são uma e se manifestam na forma de pura luz. Os vários aspectos de Shakti indicam diferentes estágios na evolução da energia e da consciência e, à medida que um aspirante desperta cada chakra, ele manifesta alguns dos atributos da devi relacionada.

Machine Translated by Google

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥

Maha mudra, maha bandha, maha vedha, khechari, uddiyana, moola bandha e jalandhara bandha. (6)

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

Vipareeta karani mudra, vajroli e shakti chalana, em verdade, estes são os dez mudras que destroem a velhice e a morte. (7)

Se alguém fizer um estudo dos diferentes textos de hatha yoga, certamente haverá alguma confusão quando se trata de mudras e bandhas. Algumas práticas são referidas como mudras em um texto e como bandhas em outro.
Em textos diferentes, as mesmas práticas podem ser descritas, mas também podem ter nomes diferentes.

Em particular, pode-se facilmente confundir jalandhara, uddiyana e moola bandhas. Nas antigas escrituras tântricas, essas práticas eram definidas como mudras (atitudes), não bandhas. Então, durante os períodos em que as práticas tântricas eram predominantes, parece que elas não eram consideradas como práticas separadas, mas sua combinação era chamada de *maha mudra* 'a grande atitude'. Quando o sistema de hatha yoga foi selecionado das práticas tântricas, algumas das práticas foram redefinidas e mudras e bandhas foram separados. Agora jalandhara, uddiyana e moola são definidos como bandhas, mas sua combinação se torna um mudra.

Neste sloka, os mudras e bandhas mais importantes foram listados: maha mudra, a grande atitude, maha bandha, a grande fechadura, maha vedha mudra, a grande atitude penetrante, khechari mudra, a atitude de habitar na consciência suprema, uddiyana bandha , o bloqueio de retração abdominal, moola bandha, bloqueio de retração do períneo/colo do útero,

Machine Translated by Google

jalandhara bandha, trava de garganta, vipareeta karani mudra, a atitude de reversão, shakti chalana mudra, a atitude de mover ou circular a energia. Mais um mudra importante de hatha yoga que não está listado aqui é o shambhavi mudra, olhar no centro da sobrancelha. Isso é discutido no Capítulo 4 em relação ao samadhi.

Machine Translated by Google

Versículo 8

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

Adinath disse que eles são os doadores dos oito poderes divinos. Eles são tidos em alta estima por todos os siddhas e são difíceis até mesmo para os deuses alcançarem.

A perfeição de asana e pranayama resulta em siddhis ou perfeições 'menores', ou seja, vitalidade, boa saúde, equilíbrio mental/emocional, clariaudiência, etc. garima, prapti, prakamya, vasitva, ishatva, que são descritos no Capítulo 1.

Nos *Yoga Sutras* também esses oito siddhis são listados e são chamados de *ashta siddhi.* No entanto, Patanjali enfatiza que os siddhis não devem ser procurados e, caso se desenvolvam, devem ser virtualmente ignorados e definitivamente não exibidos. Segundo ele, são obstáculos no caminho do samadhi e podem atrapalhar completamente a evolução espiritual da pessoa. Portanto, embora mudras e bandhas possam conferir poderes divinos, eles não devem ser praticados para esse propósito.

Machine Translated by Google

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ।
कस्यचि ौव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

Estes devem permanecer secretos como as pedras preciosas, e não devem ser falados a ninguém, assim como não se conta aos outros sobre suas relações íntimas com sua esposa.

Somos repetidamente lembrados de que nem as práticas, os siddhis, nem o sadhana podem ser divulgados a ninguém. É a decisão do guru a quem deve ser dado o conhecimento, e isso só pode ser obtido através da experiência. Não há mérito em tentar compartilhar nossas experiências espirituais com outro.

Machine Translated by Google

MAHA MUDRA (a grande atitude)

अथ महामुद्रा ।

पादमूलेन वामेन योनिं संपीडच्य दक्षिणम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

Pressione o calcanhar esquerdo no períneo (ou vagina), endireite a perna direita e com as mãos, segure firmemente o pé estendido. (10)

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

Ao travar a garganta e reter a respiração, o prana sobe em linha reta, apenas como uma cobra espancada com uma vara fica reta. (11)

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

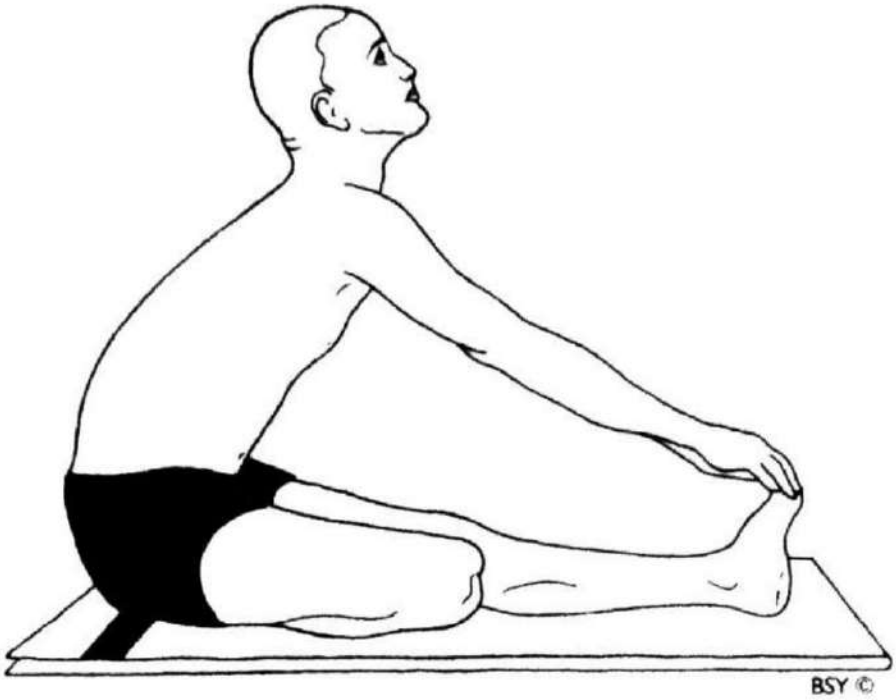
Assim, a kundalini shakti se torna reta imediatamente. Então os dois (ida e pingala) tornam-se sem vida quando a shakti entra em sushumna. (12)

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥

Em seguida, expire lenta e gradualmente, não rapidamente. Na verdade, isso é descrito como maha mudra pelos grandes siddhas. (13)

Embora maha mudra seja uma técnica de hatha yoga, é também uma das Práticas de Kriya Yoga. Envolve asana, kumbhaka, mudra e bandha e faz uma poderosa trava prânica que desperta espontaneamente a meditação.

Machine Translated by Google



Técnica 1

Sente-se com a perna direita esticada na frente, dobre o joelho esquerdo e pressione o calcanhar no períneo ou na vagina. Esta postura é chamada de utthan padasana.

Expirando, incline-se para frente e segure o dedão do pé direito.

Mantenha a cabeça ereta, os olhos fechados e as costas retas. Relaxe na posição.

Execute khechari mudra, depois inspire lentamente, inclinando a cabeça ligeiramente para trás e execute shambhavi mudra (olhar para o centro da sobrancelha).

Segure a respiração por dentro (antar kumbhaka) e execute moola bandha (contração do períneo/colo do útero). Gire sua consciência do centro da sobrancelha para a garganta e a base da coluna, repetindo mentalmente 'ajna, vishuddhi, mooladhara' ou 'shambhavi, khechari, moola', enquanto retém a respiração.

Continue enquanto puder prender a respiração sem forçar.

Em seguida, feche os olhos, solte moola bandha, abaixe a cabeça em sua posição normal e expire lentamente.

Esta é uma rodada.

Pratique três vezes com a perna esquerda dobrada, mude a posição e faça três vezes no lado direito.

Machine Translated by Google

Em seguida, mantenha ambas as pernas esticadas na frente, como em paschimottanasana e repita a prática três vezes.

Maha mudra deve ser feito após asana e pranayama e antes da meditação. Você só deve aumentar o número de rodadas quando instruído pelo seu professor ou guru.

Técnica 2 Se

você não pode sentar-se confortavelmente em utthan padasana, você pode praticar em siddhasana/siddha yoni asana.

Sente-se com as mãos sobre os joelhos em jnana ou chin mudra e pratique da mesma forma, mas sem se inclinar para a frente.

Pratique de cinco a dez vezes.

A prática de kriya yoga de maha mudra incorpora ujjayi pranayama, khechari mudra, consciência das passagens arohan/awarohan e dos chakras, e unmani mudra. A variação do hatha yoga é uma boa preparação para a técnica de kriya yoga que não deve ser tentada sem a instrução do guru.

Machine Translated by Google

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ।
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

Maha mudra remove as piores aflições (os cinco kleshas) e a causa da morte. Por isso, é chamada de 'a grande atitude' pelos de mais alto conhecimento.

Da prática de maha mudra são obtidos os benefícios combinados de shambhavi mudra, moola bandha, kumbhaka e paschimottanasana/utthan padasana. No *Yoga Chudamani Upanishad* diz: “Maha mudra é uma prática que purifica toda a rede de nadis, equilibra ida e pingala e absorve rasa ou fluido que dá saúde para que permeie todo o ser.” (v. 65)

Maha mudra limpa os nadis e estimula particularmente o fluxo de sushumna. Aumenta a vitalidade, estimula a digestão e harmoniza todas as funções corporais. Também aumenta a consciência, traz clareza de pensamento e ajuda a superar a depressão.

Machine Translated by Google

चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

Depois de praticar no lado esquerdo, pratique no lado direito. Quando o número de rodadas for par, interrompa e libere o mudra.

Como em todas as práticas de asanas e pranayamas, é importante praticar o mesmo número de vezes em ambos os lados. Algumas pessoas têm interpretado mal este sloka dizendo que a prática deve ser feita primeiro respirando pela narina esquerda e depois pela direita. As palavras que indicam o lado esquerdo são *chandra anga. Chandra* é 'lua', *anga* 'parte', 'membro' ou 'lado'. Chandra também pode significar ida nadi ou narina esquerda. Da mesma forma, *surya anga* indica o lado direito. Surya ou sol é pingala nadi e pode significar a narina direita. Assim, há alguma discrepância se um determinado lado do corpo ou fluxo de respiração está sendo intimado.

No entanto, deve-se entender que o método correto de praticar maha mudra é com a perna esquerda dobrada primeiro e depois a perna direita. Vamos examinar isso de um ponto de vista prático. Como você pode praticar confortavelmente enquanto segura o nariz e os dedos dos pés? Pode ser possível inspirar pela narina esquerda enquanto está sentado ereto, mas não é comum praticar dessa maneira. Você deve respirar pelas duas narinas e segurar os dedos dos pés da perna estendida com as duas mãos. Depois de praticar de três a doze rodadas de um lado, o mesmo número de rodadas deve ser realizado do outro lado. Em seguida, o mesmo número de rodadas deve ser repetido com as duas pernas esticadas na frente do corpo.

Machine Translated by Google

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

Para quem pratica maha mudra, não há nada saudável ou prejudicial. Qualquer coisa pode ser consumida, mesmo o mais mortal dos venenos é digerido como néctar.

Através da prática do maha mudra, a digestão e a assimilação de alimentos e prana são estimuladas. Embora se diga que o praticante pode até consumir venenos mortais e não ser afetado, certamente levaria muitos anos de prática para atingir esse estado. Os benefícios do maha mudra são iguais e superiores aos do mayurasana e é essencialmente mais dinâmico em nível prânico e psíquico.

Machine Translated by Google

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

Distúrbios abdominais, constipação, indigestão e lepra são aliviados pela prática do maha mudra.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८ ॥

Assim, maha mudra foi descrito como o doador de grandes siddhis. Deve ser mantido em segredo e não divulgado a ninguém. (18)

Maha mudra estimula a shakti no circuito de energia de mooladhara para ajna chakra e seus efeitos podem ser fortemente sentidos em um nível psíquico. Fisiologicamente estimula a capacidade digestiva; pranicamente gera circulação de energia nos chacras; psicologicamente desenvolve a mente e a consciência interior, e psiquicamente desperta a receptividade.

Maha mudra elimina rapidamente a depressão mental, pois remove todos os bloqueios de energia que são a causa fundamental do problema. A prática acalma a mente e o corpo e aumenta a sensibilidade para experiências sutis. É, portanto, uma prática preparatória altamente recomendada e poderosa para a meditação.

Machine Translated by Google

MAHA BANDHA (grande bloqueio)

अथ महाबन्धः ।

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥

Pressione o calcanhar do pé esquerdo no períneo/ vagina e coloque o pé direito na coxa esquerda. (19)

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।
निष्पीड्यं वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

Assim, inspirando, leve o queixo até o peito (jalandhara bandha), contraia a região perineal/ cervical (moola bandha) e concentre-se no centro da sobrancelha (shambhavi mudra). (20)

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

Tendo retido a respiração enquanto for confortável, expire lentamente. Depois de completar a prática no lado esquerdo, pratique novamente no lado direito. (21)

मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ।
राजदंतस्थजिह्वाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

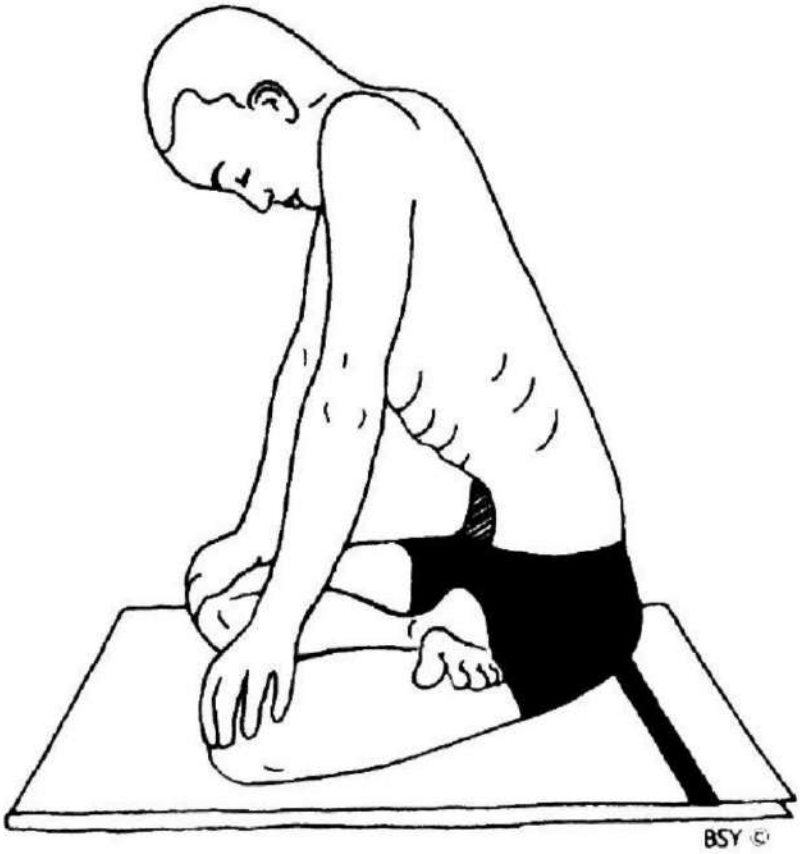
Alguns são da opinião de que o bloqueio da garganta (jalandhara bandha) é desnecessário e é suficiente manter a língua contra os dentes da frente. (22)

Maha bandha é a 'grande fechadura'. De acordo com esses slokas, o *Gherand Samhita* e *Hatharatnavali,* consiste em retenção interna da respiração ou antar kumbhaka, jalandhara, moola bandha e shambhavi mudra.
No entanto, maha bandha também é feito com retenção de ar externa, jalandhara, uddiyana e moola bandhas, que mais tarde é referido em

Machine Translated by Google

slokas 74 a 76. Hoje o maha bandha é geralmente praticado com a retenção da respiração externa e os três bandhas; Shambhavi mudra é opcional.
De acordo com o *Gherand Samhita,* quando uddiyana bandha é empregado, então a prática se torna maha vedha mudra, mas o *Hatha Yoga Pradipika* diz que maha vedha é uma prática totalmente diferente.

Novamente temos que lembrar que qualquer discrepância nas práticas de mudra e bandha se deve ao fato de que as técnicas foram extraídas do tantra em que não havia distinção entre mudra e bandha.



Técnica 1: Técnica de Hatha Yoga Sente-
se em meio padmasana com o calcanhar esquerdo pressionando o períneo/vagina e o pé direito em cima da coxa esquerda.
Prepare-se como para qualquer prática de meditação. Inspire lentamente pela narina esquerda e execute antar kumbhaka (retenção interna da respiração), depois jalandhara e moola bandhas e shambhavi mudra.
Os olhos podem ser mantidos fechados durante toda a prática com concentração em bhrumadhya durante a retenção.

Machine Translated by Google

Segure kumbhaka, os bandhas e shambhavi pelo tempo que for confortável.

Antes de expirar, solte shambhavi mudra, depois moola bandha e por último jalandhara.
Quando a cabeça estiver ereta e os ombros relaxados, expire lentamente pela narina direita.
Em seguida, inspire lentamente pela narina direita e pratique como descrito acima.
Ao expirar, respire pela narina esquerda.
Esta é uma rodada. Antes de começar a próxima rodada, respire normalmente por um minuto ou dois e concentre-se na respiração natural.
Pratique três rodadas inicialmente e aumente para cinco.

Técnica 2
Maha bandha é mais comumente praticado da seguinte forma: De preferência, sente-se em siddhasana/siddha yoni asana, pois esta postura aplica pressão ao mooladhara, ou você pode assumir padmasana ou meio padmasana.
Mantenha as mãos nos joelhos, coluna ereta, cabeça reta e olhos fechados. Relaxe todo o corpo.
Inspire lenta e profundamente pelo nariz.
Expire com força e totalmente pelos lábios franzidos. Retenha a respiração do lado de fora.
Faça jalandhara, uddiyana e moola bandhas. Mantenha a respiração do lado de fora o maior tempo possível e gire sua consciência de mooladhara para manipura para vishuddhi, repetindo mentalmente os nomes desses chakras enquanto se concentra em cada um.
Quando você não conseguir mais reter a respiração, solte moola, uddiyana e, por último, jalandhara, e inspire lentamente de maneira controlada.
Mantenha os olhos fechados, certifique-se de que o corpo está completamente relaxado e respire naturalmente, concentrando-se na respiração espontânea.
Em seguida, pratique novamente seguindo exatamente o mesmo processo. Execute três rodadas no início.

Machine Translated by Google

Depois de muitos meses, quando você estiver proficiente, aumente uma rodada a cada segundo, terceiro ou quarto dia, até que você esteja praticando nove rodadas. A prática contínua ao longo dos anos resultará na cessação espontânea da respiração, mesmo após a liberação do kumbhaka. Você pode fazer uma ou duas respirações normais e então a respiração irá parar automaticamente. Deixe isso acontecer e apenas observe quanto tempo dura.

Maha bandha pode ser praticado entre cada rodada de bhastrika pranayama. Na verdade, é melhor praticá-lo em conjunto com bhastrika porque o kumbhaka pode ser facilmente mantido por mais tempo.

Obviamente, antes de tentar maha bandha você precisará ser proficiente na prática dos três bandhas individuais. Pessoas que sofrem de pressão alta ou baixa, hérnia, úlcera estomacal ou intestinal, ou aqueles que se recuperam de qualquer doença visceral, terão que corrigir sua condição antes de tentar maha bandha. Na verdade, uma boa saúde é necessária para esta prática.

Machine Translated by Google

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

Isso interrompe o movimento ascendente de energia nos nadis. Em verdade, este maha bandha é o concessor de grandes siddhis. (23)

कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ।
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

Maha bandha liberta das amarras da morte, faz os três nadis se unirem em ajna chakra e permite que a mente alcance o assento sagrado de Shiva, Kedara. (24)

Em maha bandha, shakti está trancada dentro do torso; não pode vazar por nenhum canal e recircula para cima. Quando as mãos também estão no queixo ou jnana mudra, o prana não pode deixar o corpo pelas mãos, ele flui de volta pelos braços até o coração. Moola bandha força o prana para cima e evita que ele escape pelas saídas inferiores, e jalandhara evita um vazamento para cima. Quando uddiyana bandha é adicionado, prana e apana são forçados um em direção ao outro, para eventualmente se encontrarem no centro do umbigo. Quando os dois pólos opostos de energia se unem no centro do umbigo, eles são forçados a subir para ajna. Isso afeta as secreções hormonais da glândula pineal e regula todo o sistema endócrino. Os processos de decomposição, degeneração e envelhecimento são então verificados e todas as células do corpo são rejuvenescidas.

Do ponto de vista psicológico, quando ida e pingala se fundem com sushumna em ajna, a consciência externa e interna limitada é transcendida e a atitude da testemunha (sakshi) se desenvolve automaticamente. Mais do que isso, porém, Yogi Swatmarama diz que “a mente atinge a sede de Shiva”. Shiva é pura consciência e representa a mais alta capacidade consciente do homem. É também outra maneira de dizer que a alma individual, ou jivatma, retorna ao paramatma ou que se alcança a consciência cósmica.

Machine Translated by Google

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥

Assim como uma mulher extremamente bonita não é nada sem um marido, maha mudra e maha bandha são infrutíferos sem maha vedha mudra.

Maha bandha é uma prática completa que pode despertar toda a capacidade prânica nos chakras principais, mas deve ser seguida por outra prática sistemática, maha vedha mudra. O propósito do maha vedha mudra é canalizar o prana acumulado através do maha mudra e do maha bandha. Quando você realiza essas práticas sem maha vedha mudra, é como ter um carro cheio de gasolina, ligando a ignição, mas mantendo o pé no freio. Para colocar o carro em movimento, você deve soltar lentamente o freio e dirigi-lo de maneira calculada.

Da mesma forma, quando a kundalini shakti foi despertada através de maha mudra e maha bandha, ela deve ser liberada e dirigida pela prática de maha vedha mudra.

Yogi Swatmarama compara a necessidade e inter-relação dessas práticas a uma mulher sem marido. Uma mulher sem marido é improdutiva e sua beleza não é totalmente apreciada por ela mesma ou pelo marido. Ou, se ela usar sua beleza para o prazer de muitos homens, seu charme e prana diminuirão rapidamente.

O mesmo se aplica a maha bandha e maha mudra. Maha vedha canaliza a shakti criada por esses dois. Se muitas outras práticas forem realizadas, a energia pode voltar para ida ou pingala ou pode até descer para mooladhara novamente. Portanto, você deve saber a sequência correta para obter o máximo dessas práticas.

Machine Translated by Google

MAHA VEDHA MUDRA (grande atitude penetrante)

अथ महावेधः ।

महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २६ ॥

O iogue, na posição de maha bandha, deve inspirar, estabilizar a mente e interromper o movimento do prana realizando o bloqueio da garganta. (26)

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

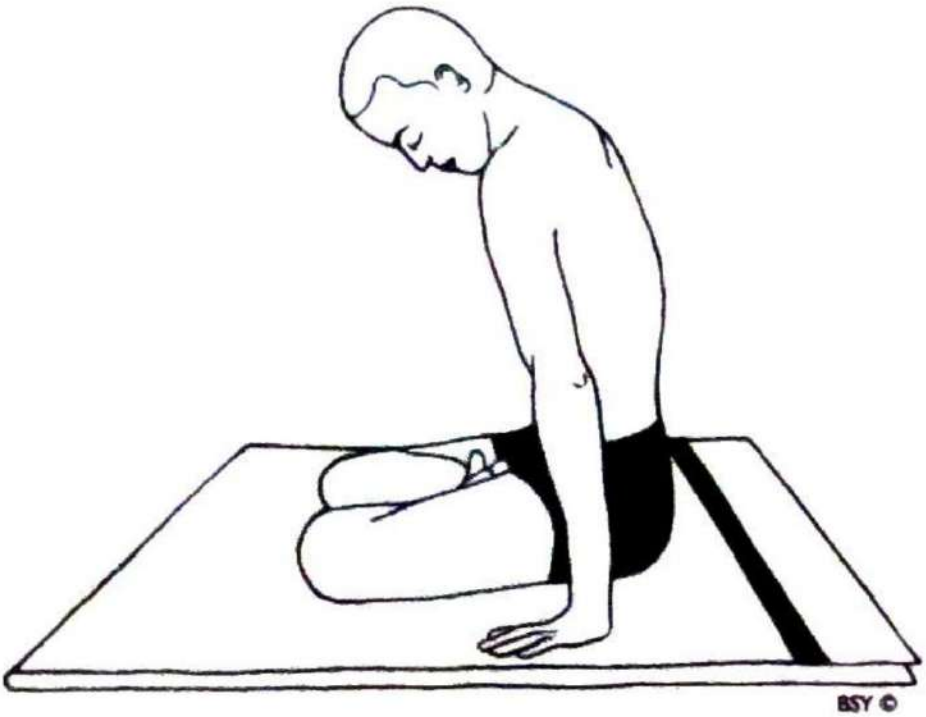
Colocando as palmas das mãos no chão, ele deve bater lentamente as nádegas suavemente no chão. O prana (então) deixa os dois nadis (ida e pingala) e entra no canal do meio (sushumna). (27)

सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्प ॥ ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

Ida, pingala e sushumna se unem e, na verdade, a imortalidade é alcançada. Ocorre um estado semelhante à morte; então a respiração deve ser exalada. (28)

Maha vedha significa 'o grande perfurador'. Através desta prática, a kundalini shakti é forçada em sushumna e até ajna chakra batendo suavemente as nádegas no chão. A técnica de hatha yoga descrita aqui não deve ser confundida com a prática de kriya yoga do *maha bheda mudra* , que é semelhante ao maha mudra. A técnica descrita neste sloka é chamada *de tadan kriya* ou 'a ação de bater' em kriya yoga.

Machine Translated by Google



Técnica

Sente-se em padmasana. Se você não aperfeiçoou o padmasana, não poderá praticar adequadamente.
Relaxe o corpo e mantenha os olhos fechados.
Coloque as palmas das mãos no chão ao lado das coxas.
Inspire lenta e profundamente pelo nariz.
Retenha a respiração no interior e execute jalandhara bandha. Eleve o corpo colocando todo o peso nas mãos, estique os braços e bata suavemente as nádegas no chão de três a sete vezes, mantendo sua consciência em mooladhara. Em seguida, descanse as nádegas no chão, solte jalandhara bandha, sente-se calmamente e expire lenta e profundamente.

Esta é uma rodada.

Deixe a respiração voltar ao normal, depois inspire novamente e repita o processo.

Pratique três rodadas no início. Depois de alguns meses, você pode aumentar gradualmente até cinco rodadas, mas não mais.
Ao bater as nádegas, você deve ser gentil. As nádegas e as costas das coxas devem tocar o chão simultaneamente. A coluna

Machine Translated by Google

deve ser mantido em linha reta e jalandhara band ha mantido. Quando você completar a prática, sente-se calmamente e concentre-se no mooladhara chakra por alguns minutos.

Na prática de kriya yoga de tadan kriya, que é quase o mesmo que maha vedha mudra, a respiração é inalada lentamente pela boca e o shambhavi mudra é realizado. Jalandhara bandha não é feito.
Há uma visualização adicional de inspirar através de um tubo longo e fino, e depois de bater nas nádegas, exalar e visualizar a respiração se difundindo em todas as direções a partir de mooladhara. A técnica de hatha yoga é mais simples e, claro, é uma boa técnica de preparação para o tadan kriya.

Machine Translated by Google

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

Isso é maha vedha, e sua prática confere grandes perfeições. Rugas, cabelos grisalhos e tremores da velhice são evitados, assim os melhores praticantes se dedicam a isso.

Na verdade, todas as práticas de hatha yoga que ajudam a relaxar o corpo e a mente e que estimulam a capacidade prânica, retardam o processo de envelhecimento. Maha mudra e maha vedha mudra são técnicas poderosas que introvertem a mente e despertam faculdades psíquicas. Eles afetam as glândulas pineal e pituitária e, portanto, todo o sistema endócrino. Ao ativar a glândula pineal, a hipófise é mantida sob controle, as secreções hormonais são reguladas e o catabolismo é reduzido. Então os sintomas da velhice são aniquilados ou reduzidos.

Machine Translated by Google

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

Estes são os três grandes segredos que destroem a velhice e a morte, aumentam o fogo digestivo e conferem os siddhis da anima, etc. (30)

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

Eles devem ser feitos diariamente a cada yama (período de três horas). Eles trazem as virtudes e destroem os vícios. Aqueles que têm instruções perfeitas devem praticá-las gradualmente. (31)

De acordo com os yoga shastras, o período de vinte e quatro horas de um dia é dividido em dezesseis partes, cada uma de noventa minutos, chamadas *ghariya;* ou oito períodos de três horas, chamados *yama.* Em cada período, o fluxo de energia por todo o corpo varia e os diferentes órgãos funcionam mais ativamente. É claro que, à medida que os hemisférios cerebrais alternam seu funcionamento a cada sessenta a noventa minutos, o modo de pensar da pessoa também muda.

Yogi Swatmarama especifica que maha mudra, maha bandha e maha vedha mudra devem ser praticados durante cada período de três horas.
Porque eles estão sendo executados durante as diferentes fases do ciclo do cérebro, eles certamente devem induzir mudanças radicais no cérebro e na estrutura psicológica do praticante.

É obviamente impossível para uma pessoa comum praticar com tanta frequência, e isso não é realmente recomendado. É bastante suficiente praticar de manhã e à noite também se o tempo permitir. Devemos ter em mente que as especificações estabelecidas neste texto são para um recluso que vive longe da sociedade, livre de obrigações familiares e sociais, e que está praticando diretamente sob a orientação de um guru. Se um chefe de família realizasse essas práticas

Machine Translated by Google

com tanta frequência, haveria muito pouco tempo e energia para qualquer outra coisa.

O homem de hoje não precisa praticar hatha yoga por horas e horas juntos. Ele é dinâmico e precisa se expressar por meio da ação e das diversas inter-relações com as pessoas. O yoga deve atender às demandas dos vários elementos de sua personalidade e, por essa razão, ele precisa de uma combinação equilibrada de hatha yoga, karma yoga, bhakti yoga e jnana yoga.

Portanto, quando lemos os textos de yoga, temos que vê-los de uma maneira muito prática. Podemos praticar as técnicas de acordo com as instruções dadas, mas quais técnicas devemos fazer e quanto praticamos devem ser decididas de acordo com nossa própria capacidade física e mental e a quantidade de tempo que podemos dedicar ao sadhana. Claro, é preferível que se tenha um guru para tomar as decisões.

Machine Translated by Google

KHECHARI MUDRA
(atitude de habitar na consciência suprema)

अथ खेचरी ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

Khechari mudra está virando a língua para trás na cavidade do crânio e virando os olhos para dentro em direção ao centro da sobrancelha. (32)

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

A língua deve ser exercitada e ordenhada e a parte inferior cortada em pequenos graus. De fato, o khechari é aperfeiçoado quando a língua toca o centro da sobrancelha. (33)

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

Com uma lâmina fina e limpa, corte suavemente a membrana sob a língua. Corte por um fio de cabelo fino de cada vez. (34)

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

Em seguida, esfregue em uma mistura de sal-gema em pó e açafrão. Após sete dias, novamente cortar a largura de um cabelo. (35)

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिराबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

Deve-se continuar fazendo isso regularmente por seis meses, então a membrana em a raiz da língua será completamente cortada. (36)

Machine Translated by Google

Khechari mudra também é conhecido como *nabho mudra,* e Swami Sivananda chamou sua prática *de lambhika yoga.* Existem duas formas de khechari mudra. A descrita aqui, que envolve o corte gradual do freio e o alongamento da língua, é a forma de hatha yoga, e somente aqueles que desintoxicaram seu corpo e são aconselhados pelo guru devem tentar.

É ensinado desde cedo, doze a dezesseis anos, durante o período em que o corpo ainda está em desenvolvimento. Primeiro a língua deve ser massageada e isso é feito segurando-a com um pedaço de pano e esticando-a suavemente e puxando-a de um lado para o outro. Em seguida, o frenum lingue é cortado muito gradualmente com uma lâmina afiada e esterilizada. O processo tira um pouco de sangue, mas não há dor. Depois disso, a ferida é limpa com açafrão em pó e/ou sal-gema em pó, para que não haja infecção e a cicatrização seja rápida.

O processo de 'ordenha', isto é, esfregar e esticar, é feito todos os dias; o corte é feito em dias alternados, ou a cada poucos dias. Quando a língua fica alongada não é possível movê-la sozinha para dentro da cavidade nasal, para isso é necessário usar os dedos ou um instrumento fino em forma de gancho. Para que a língua alcance o 'centro da sobrancelha', são necessários muitos anos de prática.

A forma de raja yoga de khechari mudra é muito mais simples e pode ser realizada por qualquer pessoa. Isso é feito virando a língua para trás de modo que a superfície inferior toque a parte superior posterior do palato mole e a ponta da língua seja inserida no orifício nasal na parte posterior da garganta, se possível. A posição deve ser mantida pelo tempo que for confortável. No início será necessário soltar a língua de vez em quando, relaxá-la e retomar o mudra. Esta forma de khechari é geralmente praticada em conjunto com outras práticas como japa, meditação e Ujjayi pranayama e é usada na maioria das técnicas de kriya yoga.

Machine Translated by Google

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥

Tendo virado a língua para trás, os três canais de ida, pingala e sushumna são controlados. Este é khechari mudra e é chamado de centro do éter.

Uma vez que a língua tenha sido suficientemente alongada, ela deve ser inserida na cavidade nasal na parte posterior da garganta. Este não é um processo fácil e no início será necessário empurrar a língua para a posição com os dedos. Quando a língua é fortalecida, ela pode ser empurrada para o fundo da cavidade nasal sozinha, e quando o prana é despertado no corpo, a língua se move espontaneamente para essa posição.

Quando a língua é inserida na cavidade nasal, a respiração pode ser direcionada para qualquer narina pela ponta da língua. A ponta da língua poderá bloquear a passagem direita ou esquerda ou ser colocada um pouco mais abaixo para que ambas as narinas fiquem abertas. Para realmente alongar a língua até o ponto em que ela pode se mover até o centro da sobrancelha, levará muitos anos de prática consistente.

Machine Translated by Google

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥

O iogue que permanece com a língua para cima por meio segundo mesmo que seja livre de toxinas, doenças, morte, velhice, etc. (38)

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९॥

Aquele que realiza este khechari mudra não é perturbado por doenças, nem morte, lassidão, sono, fome, sede ou inconsciência. (39)

Se a língua pode atingir o centro da sobrancelha internamente, a glândula pineal, ajna chakra, será estimulada. Existe uma estreita relação entre a glândula pineal, o centro laríngeo e outro centro psíquico situado no palato superior, conhecido como chakra lalana. Bindu visarga, o centro psíquico no topo da cabeça, também é influenciado pelo khechari mudra.
Diz-se que Bindu é o lugar onde a lua reside e, quando está cheia, derrama seu néctar ou fluido ambrosial para permear todo o corpo, assim como a lua externa derrama sua luz sobre a superfície da terra no momento da cheia. lua.

Khechari mudra exerce uma influência controladora sobre a rede de glândulas endócrinas em todo o corpo. Isso é conseguido regulando a produção das poderosas secreções do próprio cérebro, que são produzidas em pequenas quantidades para controlar a glândula pituitária e, assim, toda a orquestra de glândulas associadas aos centros abaixo de ajna. Essas glândulas dependentes incluem a tireóide, as glândulas mamárias, o timo, as supra-renais e as glândulas reprodutivas, bem como muitos outros processos dependentes que ocorrem continuamente no corpo.

A prática de khechari mudra também influencia os centros no hipotálamo e tronco cerebral que controlam a respiração autônoma, o coração

Machine Translated by Google

ritmo, expressão emocional, apetite e sede. O hipotálamo está fortemente ligado ao tálamo e ao RAS (Sistema de Ativação Reticular), que assume um papel vital nos mecanismos de sono/vigília e em todos os graus de atividades do sistema nervoso central, incluindo a capacidade de concentrado.

A prática também influencia a glândula salivar e a faculdade gustativa, que por sua vez também estão ligadas aos plexos nervosos inferiores envolvidos nos processos digestivos e assimilativos. Conhecendo essas funções neuroendócrinas do cérebro, podemos entender melhor esse sloka sobre os poderosos efeitos do khechari mudra na psicofisiologia e no destino humanos.

Machine Translated by Google

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥

Aquele que conhece khechari mudra não é afligido por doenças, não é afetado pelas leis de causa e efeito (karma) e livre das amarras do tempo (morte). (40)

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥

A mente se move em Brahman (khe) porque a língua se move no espaço (khe). Portanto, os aperfeiçoados chamaram este mudra de khechari, movendo-se no espaço ou Brahman. (41)

Aquele que conhece o khechari mudra é aquele que o experimentou e aperfeiçoou. A palavra sânscrita *vetti,* que significa 'conhecimento', refere-se ao conhecimento através da experiência, não conhecimento através de um conceito intelectual.

Os benefícios atribuídos ao khechari mudra são aqueles que resultam da experiência da supraconsciência ou samadhi. Aqui nos é dito que khechari é tão poderoso que o praticante pode alcançar um estado além do carma (isto é, causa e efeito), tempo, morte e doença. Estes são todos os aspectos da influência de Shakti ou maya. O estado de supraconsciência é o da consciência universal, além da dualidade e da mente finita. É chamado kaivalya, nirvana, moksha, samadhi ou Brahma.

Estes são todos termos sinônimos que indicam o estágio final ou realização do raja yoga.

Khechari mudra influencia diretamente as funções cerebrais e desperta os centros superiores de consciência. Nossa mente funciona dentro dos limites do tempo e do espaço, ida e pingala, mas é possível transcender esses dois pólos da dualidade. As funções normais do cérebro precisam passar por uma transformação e reestruturação para que o funcionamento supranormal ocorra.

Machine Translated by Google

Tempo e espaço são conceitos da mente e percepção finitas. No yoga e no tantra, dizem que são as ferramentas de maya, prakriti ou Shakti. São as leis da natureza, e a mente finita é o produto da natureza. Se você puder expandir a consciência além da consciência da mente finita e dos fenômenos naturais, a consciência entrará no reino do infinito.

Machine Translated by Google

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ ४२ ॥

Quando a cavidade superior do palato é selada por khechari mudra, o bindu ou sêmen não pode ser perdido, mesmo que se abrace uma bela mulher. (42)

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हतः शक्तया निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥

Mesmo quando há movimento do bindu e ele entra nos órgãos genitais, é apreendido pelo fechamento do períneo e levado para cima. (43)

O efeito do khechari mudra no sistema endócrino e na glândula pineal já foi discutido. Se alguém tem controle do fluido reprodutivo, tem controle da natureza, do corpo e da mente. É claro que não é fácil desenvolver esse controle, mas o hatha yoga fornece os métodos.
Khechari mudra regula a produção e atividade hormonal nos centros cerebrais e existem outras práticas para controlar diretamente o comportamento secretor dos órgãos reprodutivos.

Machine Translated by Google

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ।

Com a língua voltada para cima, o conhecedor de yoga bebe o fluido da lua. Dentro de quinze dias a morte física é conquistada. (44)

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५ ॥

O corpo do iogue está sempre cheio do néctar da lua. Mesmo que ele seja mordido pelo rei das cobras (Takshaka), ele não é envenenado. (45)

'Beber o fluido ou néctar da lua' é beber ou assimilar o fluido liberado do bindu visarga. Bindu é sempre retratado como uma lua cheia. Diz-se que o néctar produzido no bindu intoxica a mente consciente e torna o corpo resistente às toxinas do sistema.

Em um certo estágio da evolução espiritual, este é um processo inevitável que ocorre independentemente do tipo de yoga que você pratica. Há uma história bem conhecida sobre Meera Bai, uma das maiores santas e bhaktas da Índia. Sua devoção ao Senhor Krishna era tão intensa que ela vivia em constante êxtase ao se lembrar dele. Mesmo quando sua sogra a alimentou com veneno mortal, ela permaneceu inalterada. As pessoas dizem que o Senhor Krishna transformou o veneno em água de rosas ou leite.
Na verdade, seu sistema era imune a isso por causa do 'fluxo de néctar do bindu'.

De acordo com o hatha yoga, se a prática de khechari mudra pode ser aperfeiçoada, após duas semanas o processo de degeneração no corpo é revertido. No entanto, leva muito tempo para aperfeiçoar o khechari, mas deve-se considerar o fato de que durante o processo de aperfeiçoá-lo, o corpo está se reajustando lentamente e, uma vez aperfeiçoado, levará apenas um curto período de tempo para liberar o fluido de bindu.

Machine Translated by Google

इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ ४६ ॥

Assim como o combustível acende o fogo e azeita uma lâmpada, o morador do corpo não desocupa enquanto o corpo está cheio do néctar da lua. (46)

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

Ao engolir constantemente a língua, ele pode beber amaravaruni. Eu o considero de alta linhagem (herança). Outros destroem o patrimônio. (47)

Nos slokas anteriores foi dito que a morte ocorre quando o prana deixa o corpo. É a força dupla do prana que mantém a vida; o aspecto vital vivificante e a força de vontade ou desejo. Enquanto os desejos permanecerem insatisfeitos, enquanto a vontade de viver for forte e enquanto a vitalidade existir, a consciência permanecerá no corpo.

Através da prática de khechari, o prana é mantido no corpo mesmo enquanto a consciência se move para os reinos superiores durante o samadhi. Isso é alcançado canalizando a força prânica total através de sushumna.

O processo envolve a liberação do fluido corporal que os iogues chamam *de amaravaruni. Amara* refere-se à imortalidade ou à lua e *varuni* é vinho. Amaravaruni é o vinho da imortalidade ou da lua. Este vinho é o fluido químico secretado pelo bindu visarga. É o néctar da consciência pura.

Assim como o resultado da união entre um homem e uma mulher é a liberação de secreções reprodutivas, a união de ida e pingala com sushumna em ajna chakra libera o fluido de bindu. Nesse momento, experimenta-se o clímax da experiência espiritual que é mais gratificante do que qualquer experiência empírica. Com a liberação de amaravaruni, o corpo fica impregnado de força espiritual ou cósmica e dá origem à consciência superior ou atman.

Machine Translated by Google

O corpo físico é o princípio feminino de Shakti. A mente é o princípio masculino de Shiva, a consciência. A união dos dois é a realização do morador interno, o Ser.

Yogi Swatmarama diz que a pessoa que pode beber amaravaruni é de uma linhagem digna ou alta. Aqueles que vivem, procriam e morrem sem alcançar nenhum conhecimento espiritual não estão cumprindo o propósito de vida ou evolução. Eles estão apenas continuando as gerações de famílias. No entanto, uma vez que uma pessoa se esforça para conhecer o Espírito ou consciência pura, toda a estrutura física sofre um rearranjo e até mesmo os genes dessa pessoa mudam, consequentemente, as gerações que se seguem são influenciadas pelas conquistas feitas no sadhana. Os filhos de tal pessoa, e seus filhos, têm maior chance de alcançar as mesmas perfeições. Portanto, a pessoa que pode beber amaravaruni é verdadeiramente venerável para sua família.

Machine Translated by Google

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥

A palavra 'go' significa língua (e também significa vaca). Quando entra no palato superior, está 'comendo a carne da vaca'. Ele (khechari) destrói os grandes pecados.

Aqui Yogi Swatmarama esclarece o significado de 'comer carne de vaca'. *Gomansa* é a língua e não deve ser interpretada literalmente como 'carne de vaca'. Quando a língua é engolida de volta para a cavidade nasal, isso é chamado de 'comer carne de vaca' no hatha yoga.

Claro, se você pedir a um não-vegetariano para 'comer carne' não soaria incomum, mas para a maioria dos hindus seria considerado um sacrilégio. Na verdade, para qualquer hindu, comer carne de vaca é um dos piores crimes e incorre no pior carma. Um hindu considera uma vaca muito sagrada; é adorado como uma forma de Devi. Portanto, Swatmarama teve que elucidar sobre a prática de comer carne de vaca.

Diz-se que a prática de khechari destrói 'os grandes pecados'. Quais são esses pecados? Existem muitas variantes dos cinco grandes pecados descritos tanto em textos iogues quanto budistas. Alguns definem isso como matar um brâmane (aquele que defende os valores espirituais), beber álcool e perder os sentidos, roubo, adultério com a esposa do guru e estar na companhia de pessoas que fazem essas coisas. No entanto, esta é uma interpretação social e moralista. Em outros textos encontramos referências mais pessoais aos cinco grandes pecados como defeitos de caráter, crimes abertos não são declarados, mas sua causa dentro do indivíduo é definida – luxúria, ganância, raiva, medo, ignorância e/ou ciúme. Estes também são conhecidos como os 'seis inimigos' em alguns textos.

Como khechari destrói os grandes pecados? Não importa o quanto você pratique khechari, uma vez que seu desejo ou emoção o levou à ação e um desses defeitos se manifestou em seu comportamento, ou mesmo um desses pecados tenha sido cometido, isso não vai alterar o que você fez.

Machine Translated by Google

No entanto, estabelecer-se em khechari pode trazer uma mudança em sua consciência para que você aprenda com o erro e não o cometa novamente, para que você aprenda a gerenciar adequadamente essas forças internas sem um resíduo desnecessário de culpa ou ansiedade.

Khechari ajuda a superar emoções e paixões grosseiras que o compelem a reagir com raiva, ganância, etc. Você pode revisar o próprio padrão de seus pensamentos e desejos. Desta forma, podemos dizer que os pecados são destruídos. No entanto, não entendamos mal o pecado neste contexto devido a conotações religiosas; antes, vamos vê-lo como obstáculos ao progresso espiritual. Esses 'modos negativos' da mente que prendem o corpo e o forçam a agir podem se tornar uma poderosa escravidão para níveis mais baixos de consciência e podem dificultar o desenvolvimento. Eles não devem ser suprimidos, mas precisam ser superados e khechari mudra fornece um método direto de fazê-lo, reconhecendo suas formas sutis.

Machine Translated by Google

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चंद्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

Quando a língua entra na cavidade, de fato, o calor é produzido e o néctar do homem flui.

Ao praticar khechari mudra, o calor é produzido nos corpos físico e sutil. Este é o mesmo tipo de calor discutido anteriormente em relação ao pranayama. Este calor é extremamente importante para a liberação do 'néctar da lua'. Assim como o metal se torna líquido quando aquecido, o gelo se torna água e a cera de parafina se torna parafina líquida; então o néctar no corpo que se "solidificou" começa a correr como um fluido quando é aquecido. A liberação desse fluido dentro do corpo é extremamente importante para despertar um estado mais elevado de consciência.

Machine Translated by Google

चुम्बंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ ५० ॥

Quando a língua pressiona constantemente a cavidade, o néctar da lua (flui e) tem um sabor salino, pungente e ácido. É como (a consistência de) leite, ghee, mel. Doenças fatais, velhice e armas são afastadas. A partir disso, a imortalidade e os oito siddhis ou perfeições se manifestam.

Os gostos particulares atribuídos ao néctar estão relacionados aos pancha tattwas. Cada um dos cinco tattwas – terra, água, fogo, ar e éter, cria um sabor definido quando predomina. Tattwas representam fluxos prânicos específicos associados aos cinco vayus e cada um pode ser saboreado quando está ativo. De acordo com o sabor, você pode saber qual tattwa está ativo.
O tattwa da terra é caracterizado por um sabor doce, a água é adstringente, o fogo é amargo, o ar é ácido e o éter é pungente ou quente.

Além deste fator, khechari mudra estimula o fluxo de muco na cavidade nasal. Quando o muco começa a fluir, ele é espesso, mas à medida que a área é estimulada e limpa pela língua, o muco se torna mais refinado.

Machine Translated by Google

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयन् ।
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१ ॥

O fluido pinga no lótus de dezesseis pétalas (vishuddhi chakra) quando a língua é inserida na cavidade superior da garganta; a paramshakti (kundalini) é liberada e a pessoa fica concentrada naquela (experiência que se segue). O iogue que bebe o puro fluxo de néctar está livre de doenças, tem longevidade e tem um corpo tão macio e bonito quanto um lótus.

tronco.

O lótus de dezesseis pétalas mencionado no sloka é vishuddhi chakra. Ele descreve o mecanismo de consumir o fluxo de nectarina por khechari mudra. Esta é a técnica de preservação e rejuvenescimento adotada pelos iogues para ganhar saúde radiante, longevidade e atratividade física.

Quando a língua se torna flexível e pode ser inserida na epiglote superior, uma secreção de nectarina começa a fluir. Ele pinga do bindu visarga para os chakras soma, lalana e vishuddhi. Os textos yogues são permeados pelo tema de um néctar imortal e as técnicas e práticas pelas quais ele pode ser aprisionado e consumido dentro do corpo humano. A divinização do homem é considerada um processo de fisiologia e não uma ideia filosófica ou religiosa.

A simbologia do vishuddhi chakra e do néctar é bem conhecida na Índia. Quando os devas e asuras agitavam o oceano, extraíam quatorze elementos, dois dos quais eram néctar e veneno mortal. Nenhuma das duas partes queria o veneno, mas ambas queriam o néctar. Quando se tratava da distribuição do néctar, os devas e asuras sentavam-se em duas filas. O Senhor Vishnu se disfarçou de uma bela jovem donzela e dançou entre as duas linhas, discretamente derramando o néctar apenas nos copos dos devas. Um asura sentou-se na linha do deva e também recebeu o néctar. No entanto, como ele engoliu e alcançou

Machine Translated by Google

sua garganta, o Sol e a Lua, que estavam observando toda a situação, disse a Vishnu, que então destruiu o asura antes que o néctar tivesse tempo de circular pelo corpo e dotá-lo de imortalidade.

Agora, quando o veneno foi extraído, todos ficaram com medo. Quem bebesse o veneno estaria acabado, mas também não havia lugar seguro para descartá-lo. Se fosse jogado fora, os três mundos seriam queimados.

Então eles levaram o veneno ao Senhor Shiva para pedir sua ajuda porque ele era o único capaz de beber sem ser destruído. Shiva bebeu o veneno e o reteve na garganta. Portanto, ele é frequentemente representado com uma garganta azul e chamado de 'Nilakanta'. Este mito significa a capacidade do yogi que despertou vishuddhi chakra para assimilar os aspectos positivos e negativos da vida; manter o equilíbrio, a saúde e a equanimidade em meio às dualidades de dor e prazer, luz e escuridão, vida e morte, corpo e mente, etc.

Fisiologicamente, o mito tem relevância para a glândula tireóide na parte frontal do pescoço e sua relação com a glândula pituitária. A glândula tireóide é responsável pela regulação da taxa metabólica do corpo. Ela difere de outras glândulas endócrinas por ter a capacidade de secretar e armazenar os hormônios sintetizados por suas células secretoras dentro dos folículos da própria glândula, e essas secreções agrupadas podem ser visualizadas como o néctar de vishuddhi.

A glândula absorve e concentra o iodo do sangue e o utiliza na síntese de dois hormônios vitais: triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), que são os produtos metabolicamente ativos. Sob o microscópio, o suprimento de várias semanas dos estoques hormonais concentrados, na forma coloidal, é facilmente visto dentro da substância da glândula. Excesso ou secreção inibida ou consumo de tiroxina resulta nos dois extremos da doença da tireoide.

A tiroxina é essencial na manutenção das atividades normais do sistema nervoso central, crescimento e movimento do corpo, memória, processo de pensamento e fala, estabilidade emocional e comportamental. Também exerce efeitos importantes sobre a bioquímica do fígado, coração e músculos esqueléticos.

Machine Translated by Google

É essencial na manutenção das células da hipófise anterior, além de ter outras funções importantes. Assim, o desequilíbrio da tireóide tem efeitos de longo alcance em todo o corpo.

Os sintomas do hipertireoidismo (tireotoxicose) incluem personalidade trêmula, emoções instáveis, memória fraca, ansiedade, palpitações e batimentos cardíacos acelerados, motilidade gástrica acelerada com diarréia, perda de peso, etc. os processos mentais e físicos, incluindo a lentidão dos processos de fala e pensamento, obesidade e peso, movimentos físicos reduzidos e lentos, constipação, etc.

É interessante notar que Swatmarama menciona o corpo se tornando tão macio quanto uma haste de lótus com a captura de néctar porque a tiroxina mantém a flexibilidade e a textura da pele. No hipotireoidismo, a pele fica seca e inchada, e no hipertireoidismo, a pele fica quente, úmida e úmida. A proporção correta de tiroxina é claramente essencial para o funcionamento equilibrado do corpo e da mente. Esta é uma parte do aspecto fisiológico do 'gotejamento de néctar'. Outros efeitos do khechari foram discutidos anteriormente e serão discutidos mais adiante em relação ao bindu e ao amrit.

Machine Translated by Google

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चंद्रात् सारः स्रवति वपुषस्तेन मृप्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ ५२ ॥

O néctar é secretado da parte superior do Meru (Sushumna), a fonte dos nadis. Aquele que tem intelecto puro pode conhecer a Verdade nele. O néctar, que é a essência do corpo, flui da lua e, portanto, a morte segue. Portanto, khechari mudra deve ser praticado, caso contrário, a perfeição do corpo não pode ser alcançada.

Meru é o nome de uma montanha mitológica descrita nos Puranas. Também é chamado de *Sumeru.* Sua fama é comparável ao Olimpo no norte da Grécia. O cume de Meru é a morada de Brahma, devas e rishis.

De acordo com o *Tantraraja Tantra,* “No meio de Bhuloka (este mundo físico e corpo) está o Meru feito de ouro, ao redor do qual a terra se estende... e os sete oceanos”. Diz-se que todos os planetas giram em torno do Meru. O rio Ganga cai do céu em seu cume e desce em quatro correntes nas quatro direções – norte, sul, leste, oeste.

Embora esta história de Meru seja mitológica, ela tem um significado em relação aos corpos físico e sutil. Meru é sushumna, o eixo central. O cume está no meio da cabeça, na região dos chakras ajna, lalana, soma e manas. Ganga é a descida da consciência. O néctar escorre de bindu para lalana e depois para vishuddhi, etc. Na verdade, não é o fluxo da 'ambrósia da lua' que causa a morte, mas sua transformação em 'veneno' que então flui através do corpo.

Machine Translated by Google

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोत:समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजने ॥ ५३ ॥

Cinco nadis se reúnem nesta cavidade e é a fonte do conhecimento. Khechari deve ser estabelecido nesse vazio, imaculado (pela ignorância).

Quando a língua se estende para dentro da cavidade nasal através da prática de khechari mudra, então quatro chakras nessa área são afetados: ajna – medula oblongata; lalana – logo abaixo de ajna e oposta à úvula (o apêndice carnudo que se projeta do palato mole); manas – diretamente acima de ajna; e soma – acima de manas, no meio do cérebro acima do sensório.

Os cinco nadis que se reúnem nesta cavidade são ida, pingala, sushumna, gandhari e hastijihva, que se fundem em ajna.

Machine Translated by Google

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

Existe apenas uma semente da criação e um mudra – khechari; um deva independente de tudo e um estado – manonmani.

Bindu é a semente da criação e khechari mudra mantém bindu no centro do cérebro. Isso leva à expansão da consciência finita e à realização de Shiva, Brahman, Atman. Este é um estado que transcende a mente; é samádi.

Este sloka indica a experiência de unidade, união com o supremo, que é realizada pelo yogi. Há uma experiência de unidade que deve ser realizada. Há apenas unidade em meio à aparente diversidade; as muitas experiências fragmentárias, realidades aparentes, indivíduos e distinções que enfrentamos, são apenas elementos de um Eu maior, que inclui em si todas as diversidades e contradições relativas. Um iogue obtém essa experiência agarrando dentro de si o bindu da consciência. A unidade de consciência, criação e mente é compreendida por aquele que realiza o bindu; a semente da qual brotam todos os pensamentos, mentes, corpos, divindades, devas e mudras.

Aquele que firmou o bindu compreende em uma única experiência cristalina eterna todas as peças dispersas e fragmentárias da percepção, conhecimento e aspiração individual e coletiva. Só ele vê o mundo através dos olhos do Senhor Shiva, aquele que deseja o bem a todos os seres e vê apenas a unidade em meio à aparente diversidade.

Homens diferentes aparecem separados e distintos uns dos outros, com traços e características distintas. No entanto, de um ponto de vista maior, essas distinções desapareceram e podemos ver que todos os homens são essencialmente iguais – todos nascem do mesmo processo, com as mesmas esperanças e aspirações, medos e desejos. Da mesma forma, mentes e personalidades individuais podem ser infinitamente definidas por suas diferenças, mas é para sua semelhança que um iogue dirige sua atenção. Todas as m

Machine Translated by Google

partes minúsculas e expressões de uma única mente coletiva. Realizar essa mente coletiva em operação é chamado manonmani.

Como o iogue pode realizar dentro de si toda a criação em toda a sua diversidade, que foi estudada em mil disciplinas? Física, química, história, biologia, geologia, etc., são apenas alguns deles. Mesmo uma vida inteira de estudos acadêmicos não poderia esperar manter-se a par de todos esses campos de pesquisa. Yogicamente, esses tipos de conhecimento não são absolutos em si mesmos, mas são os vários aspectos de uma única semente e fonte criativa, como raios emergindo do sol. A realização da criação, tempo e espaço, incluindo seu próprio corpo e mente, como o derramamento do único maha bindu cósmico, é a realização de um yogi.

Da mesma forma, todos os mudras e outras práticas de hatha yoga levam a khechari, a atitude de falta de suporte no espaço; consciência existindo sozinha e independentemente; sem um segundo. Da mesma forma, todos os devas, divindades, gurus e personalidades evoluídas devem ser realizados como peças de trabalho de uma única consciência e experiência absolutas.

Como o aspirante yogue pode obter essa experiência de yoga? Como realizar o que contém os muitos e a unidade na diversidade? Como perceber que ele não é outro senão todos os nomes, formas, idades, tempos e personalidades que já existiram ou existirão, para ter a experiência de que tudo isso já está dentro dele? Como atravessar o abismo aparentemente infinito entre a consciência individual e cósmica?

Ao realizar o bindu, a semente, o nada dentro de seu próprio corpo, mente e consciência.
Pelo derramamento do bindu, um se tornou muitos.
Por sua retenção, muitos novamente se tornam um.

Machine Translated by Google

UDDIYANA BANDHA (bloqueio de retração abdominal)

अथोड्डीयानबन्धः ।

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥

Uddiyana bandha é assim chamado pelos yogis porque através de sua prática o prana (está concentrado em um ponto e) sobe através de sushumna. (55)

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रन्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

O bandha descrito é chamado de bandha ascendente ou voador, porque através de sua prática, o grande pássaro (shakti) voa para cima com facilidade. (56)

Yogi Swatmarama passa a discutir os principais bandhas. *Bandha* é geralmente considerado como 'bloqueio', pois literalmente significa 'ligar', 'manter cativo' ou 'contrair'. Bandha é uma técnica através da qual os pólos opostos de energia ou shakti são unidos. Através da contração dos músculos e órgãos do corpo físico, a shakti é acumulada em um centro particular.

Uddiyana significa 'subir' ou 'voar'. Na prática de uddiyana bandha, os órgãos abdominais são puxados para cima e para dentro, criando um fluxo ascendente natural de energia, portanto, muitas vezes é traduzido como 'elevação do estômago'. O movimento de shakti no corpo é descrito como um pássaro. Nos Upanishads, diz-se que as atividades alternadas de ida e pingala nadis prendem a consciência como um pássaro que está amarrado ao seu poleiro. Ele tenta voar para longe uma e outra vez, mas é constantemente puxado para baixo. No entanto, se a shakti de ida e pingala puder ser reunida e liberada através de sushumna, ela ascenderá e, finalmente, será liberada no sahasrara chakra, o céu mais elevado.

Machine Translated by Google

Uddiyana bandha muda o curso do movimento descendente apana vayu e o une com prana vayu e samana vayu no centro do umbigo. Quando as duas energias opostas de apana e prana se encontram na região do umbigo, há uma explosão de força potencial que viaja para cima através de sushumna nadi. Alimentado por udana vayu, é levado aos centros superiores. Claro, este é um evento importante no curso do sadhana e não ocorre com uma ou duas rodadas de prática. Requer um desempenho paciente e ardente em combinação com outras técnicas.

Machine Translated by Google

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥

Puxar o abdome para dentro e fazer o umbigo subir é uddiyana bandha. É o leão que conquista o elefante, a morte.

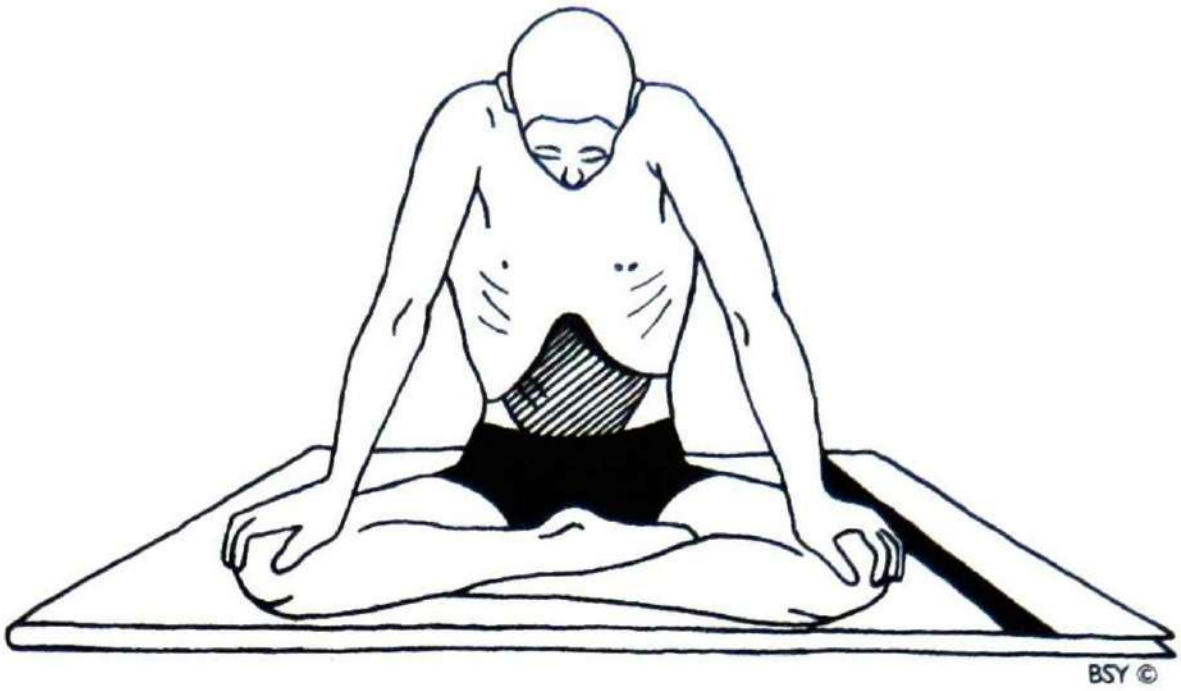
Uddiyana bandha envolve sugar e puxar para cima o abdômen e o estômago. Pode ser feito sentado, em pé ou deitado de costas. Inicialmente deve ser praticado em pé. Deve sempre ser feito com o estômago completamente vazio e os intestinos devem ser evacuados primeiro.

Técnica 1: Contração abdominal em pé Fique em pé com os
pés separados por cerca de meio metro.
Dobre os joelhos levemente e descanse as mãos acima dos joelhos com os polegares voltados para dentro e os dedos para fora.
A coluna deve permanecer reta, não curvada, e a cabeça deve ser mantida erguida e os olhos abertos.
Inspire profundamente pelo nariz, depois expire rapidamente pelos lábios levemente franzidos, mas sem forçar. Tendo expirado completamente, execute jalandhara bandha movendo o queixo para baixo em direção ao peito e levantando os ombros.

Em seguida, puxe o abdômen e o estômago para dentro em direção à coluna e para cima. Segure por alguns segundos.
Antes de inspirar, relaxe o estômago e o abdome, solte o jalandhara levantando a cabeça e fique em pé. Em seguida, inspire pelo nariz lentamente e com controle. Antes de repetir outra rodada, respire normalmente por um minuto ou dois.

Pratique três rodadas em primeiro lugar. Durante um período de alguns meses, você pode aumentar gradualmente para dez rodadas.

Machine Translated by Google



Técnica 2: Uddiyana Bandha Sente-
se em bhadrasana, siddhasana/siddha yoni asana ou padmasana.

Se estiver sentado em siddhasana/siddha yoni asana ou padmasana, sente-se em uma almofada para que as nádegas fiquem levantadas.

Mantenha as palmas das mãos sobre os joelhos e a medula espinhal ereta e reta.

Você pode praticar com os olhos abertos ou fechados. Execute uddiyana bandha como na Técnica 1.

Pratique de três a dez rodadas, concentrando-se na respiração natural por um minuto ou dois entre as rodadas.

Bandhas devem ser feitos após asana e pranayama ou em combinação com ambos; entretanto, qualquer bandha deve ser aperfeiçoado antes de ser incorporado com asana ou pranayama. É mais fácil praticar uddiyana bandha perfeitamente se um asana invertido for executado primeiro. Se os intestinos foram esvaziados antes, haverá maior sucção de uddiyana. É necessário aperfeiçoar o uddiyana antes de praticar o nauli.

Jalandhara deve sempre ser feito com uddiyana. Durante a prática, você pode se concentrar na garganta ou no umbigo. Quando a prática tiver sido dominada, o mantra beeja de manipura, *Ram,* pode ser repetido mentalmente um número específico de vezes enquanto você se concentra no umbigo.

Machine Translated by Google

Qualquer pessoa que sofra de úlceras estomacais ou intestinais, hérnia, pressão alta, doença cardíaca, glaucoma ou pressão intracraniana elevada não deve praticar este bandha. Uddiyana é uma prática avançada e só deve ser ensinada a sadhaka capaz.

Machine Translated by Google

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

Uddiyana é fácil quando praticado como dito pelo guru. Mesmo uma pessoa idosa pode se tornar jovem quando isso é feito regularmente. (58)

नाभेरूध्वर्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

A região acima e abaixo do umbigo deve ser puxada para trás com esforço.
Não há dúvida de que após seis meses de prática, a morte é vencida. (59)

Se os bandhas devem ser praticados perfeitamente, eles devem ser aprendidos com um guru ou professor qualificado. Nos textos de yoga, os detalhes completos são sempre omitidos, e se alguém tentar praticar de acordo com as instruções dadas nos livros, nunca saberá se realmente é praticado corretamente e de acordo com as necessidades e capacidades individuais. Para a perfeição de todas as práticas yogues há dois requisitos básicos: o guru e a prática regular.

Com a prática regular de uddiyana os efeitos tornam-se visivelmente aparentes.
A vitalidade aumenta à medida que o uddiyana tem um poderoso efeito tonificante nos órgãos viscerais, músculos, nervos e glândulas. A sucção criada estimula a circulação sanguínea e a absorção. O coração é comprimido e massageado suavemente pela pressão ascendente do diafragma. A sucção ou pressão negativa no tórax puxa o sangue venoso do abdômen para o coração e, ao mesmo tempo, o sangue arterial é puxado para os órgãos internos. Os nervos autônomos que compõem o plexo solar são fortalecidos. Os processos de digestão, assimilação e eliminação são diretamente afetados.

O funcionamento inadequado do canal alimentar é a causa mais básica da doença. Uddiyana afeta o funcionamento ideal nesta área, superando assim muitas doenças relacionadas. Uddiyana bandha também fortalece a

Machine Translated by Google

diafragma e outros músculos respiratórios e os torna mais móveis.
A respiração inadequada e as trocas gasosas são a outra causa principal de doença e degeneração. Os pulmões são fortemente espremidos durante o uddiyana e isso induz uma maior eficiência das trocas gasosas, ou seja, absorção de oxigênio e expulsão de dióxido de carbono. Como o cérebro é privado de oxigênio por um curto período durante a retenção, sua capacidade de absorver oxigênio também aumenta.

Em um nível prânico, uddiyana puxa o apana vayu dos órgãos abdominais e reprodutivos em direção ao peito. Através de uddiyana e jalandhara, o prana é cuidadosamente bloqueado na região do umbigo, onde a união de prana e apana com samana pode ocorrer e induzir o despertar e a ascensão da kundalini.

Com tantos benefícios maravilhosos, não é de surpreender que o uddiyana possa retardar o processo natural de degeneração e envelhecimento e fazer até mesmo uma pessoa idosa parecer jovem. No entanto, devemos encarar o fato de que a velhice e a morte são processos naturais e hoje são poucos os iogues adeptos que se aperfeiçoaram a ponto de reverter o processo de envelhecimento e superar a morte. Além disso, aqueles que o fizeram, no entanto, geralmente se submetem às leis naturais do corpo.

De acordo com o sloka, após seis meses de prática, a morte pode ser evitada. Primeiro, o uddiyana deve ser aperfeiçoado e não é perfeito até que você consiga reter a respiração por mais de três ou quatro minutos. Em seguida, deve ser praticado regularmente por meses e meses em combinação com outras práticas e uma dieta propícia. No entanto, mesmo que o processo degenerativo não seja completamente revertido, pelo menos haverá benefícios fisiológicos e psicológicos perceptíveis e o processo de envelhecimento é definitivamente retardado.

Machine Translated by Google

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानक: ।
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्ति: स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

De todos os bandhas, uddiyana é o melhor. Uma vez que é dominado, mukti ou liberação ocorre espontaneamente.

Uddiyana não deve ser praticado sozinho, deve ser sempre realizado com jalandhara bandha. Na verdade, é ainda mais eficaz quando moola bandha e/ou vajroli mudra também são adicionados. Diz-se que o Uddiyana é o mais poderoso de todos os bandhas porque pode atrair apana para cima em pouco tempo e provocar o despertar da kundalini. Devido à sua força de sucção, a shakti pode ser empurrada através de sushumna para ajna chakra, a grande porta para a liberação.

Machine Translated by Google

MOOLA BANDHA

(bloqueio de retração do períneo/colo do útero)

अथ मूलबंधः ।

पार्ष्णिभागेन संपीडच्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

Pressionar o períneo/ vagina com o calcanhar e contrair o reto para que o apana vayu se mova para cima é moola bandha. (61)

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

Ao contrair o períneo, o apana vayu, que se move para baixo, é forçado a subir. Os iogues chamam isso de moola bandha. (62)

गुदं पाष्र्ण्या तु संपीडच्य वायुमाकुंचयेद् बलात् ।
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

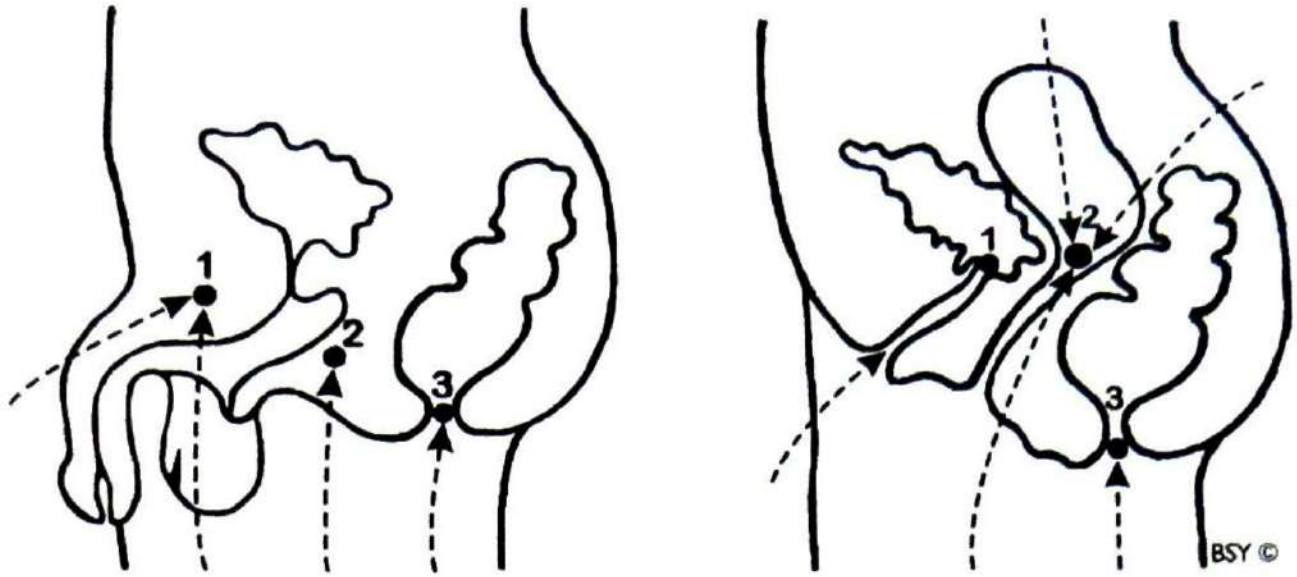
Pressione o calcanhar firmemente contra o reto e contraia vigorosa e repetidamente, para que a energia vital suba. (63)

Quando os músculos do períneo são contraídos, todo o assoalho pélvico é puxado para cima. No texto nos é dito para pressionar a região perineal/vaginal ou 'yoni' e contrair o reto. A palavra *gudam* indicava 'reto'; mas também significa ânus, intestinos ou intestino grosso. No entanto, deve ser claramente entendido que em moola bandha não deve haver absolutamente nenhuma contração anal.

A contração do ânus é conhecida como *ashwini mudra. Ashwini mudra* indica o movimento que um cavalo faz com o reto durante a evacuação dos intestinos. No *Gherand Samhita* diz-se que “contrai e relaxa a abertura anal repetidas vezes. Isso é chamado de ashwini mudra.” (3:64)

Machine Translated by Google

Quando o moola bandha é praticado inicialmente, há uma tendência a contrair as duas áreas, ou seja, o períneo e o ânus. Moola bandha ocorre no centro do corpo, nem na frente nem nas costas. Então muladhara chakra é contatado diretamente. A contração sistemática controlada do corpo/colo do períneo produz calor no corpo sutil e isso desperta o potencial da kundalini.



Técnica 1: Moola Bandha Estágio 1:

Sente-se em qualquer postura meditativa confortável, mas de preferência siddhasana/siddha yoni asana enquanto eles entram em contato com mooladhara chakra.

Mantenha as mãos nos joelhos em jnana ou chin mudra e feche os olhos.

Certifique-se de que o corpo esteja completamente relaxado e a coluna ereta.

Para os homens, a área dentro do períneo deve ser contraída, então é melhor se concentrar nessa área por alguns minutos primeiro.

As mulheres devem se concentrar no colo do útero, pois são os músculos do colo do útero e vaginais que devem ser contraídos. Após alguns minutos de concentração, comece a contrair e liberar gradualmente os músculos do períneo/colo do útero. A contração durará alguns segundos.

Mantenha a respiração normal.

Contrate e libere em até vinte vezes.

Machine Translated by Google

Etapa 2:

Prepare-se como na prática anterior.

Contraia os músculos do períneo/colo do útero e segure. Continue a respirar normalmente, não prenda a respiração. Mantenha a contração pelo maior tempo possível e depois solte. Pratique até vinte vezes.

Estágio

3: A contração deve começar suavemente e apenas parcialmente.

Contraia um pouco e segure sem soltar.
Então contraia um pouco mais.

Continue assim, aumentando gradualmente a tensão e a contração dez vezes, até atingir a contração total. Mantenha a contração completa pelo maior tempo possível e tente respirar normalmente.

Técnica 2: Moola Bandha com retenção da respiração Pratique
moola bandha em conjunto com jalandhara bandha e retenção interna ou externa.

Sentado ereto, inspire profundamente pelo nariz.

Prenda a respiração e execute jalandhara bandha.

Agora pratique o estágio 3.

Antes de expirar, solte moola bandha e depois jalandhara. Quando a cabeça estiver reta, expire lentamente.

A mesma sequência pode ser feita com retenção externa.

Técnica 3: Moola Bandha com uddiyana bandha Com kumbhaka
externo e jalandhara bandha, pratique cinco rodadas da Técnica 1 (estágio 2).

Em seguida, pratique cinco rodadas da Técnica 1 (estágio 3). Agora adicione uddiyana bandha à prática.

Faça cinco rodadas do estágio 2, depois cinco rodadas do estágio 3. Leva meses de prática para se familiarizar totalmente com moola bandha e anos para aperfeiçoá-lo. A maior dificuldade é superar a tendência de contrair todos os músculos do complexo urinário/excretor. É preciso muita prática antes que se possa isolar os diferentes músculos nesta área e controlá-los para que o movimento ocorra apenas na área associada ao mooladhara chakra.

Machine Translated by Google

Moola bandha deve ser usado em combinação com práticas de pranayama, kumbhaka, jalandhara e uddiyana bandhas. Também pode ser usado em certas práticas de asanas. Moola bandha deve ser executado com jalandhara bandha durante o antar (interno) kumbhaka e com uddiyana e jalandhara durante o bahir (externo) kumbhaka. No entanto, deve ser aperfeiçoado como prática individual antes de ser incorporado a outras técnicas.

Machine Translated by Google

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबंधेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

Não há dúvida de que praticando moola bandha, prana/ apana e nada/ bindu são unidos, e a perfeição total é alcançada.

A união de prana e apana foi discutida anteriormente, mas o que são bindu e nada? Bindu é um aspecto importante do tantra e do yoga.
Bindu significa 'ponto' ou 'núcleo' e refere-se ao núcleo em cada indivíduo que contém a consciência potencial e a força criativa.
Qual é o potencial dentro do núcleo? Pode ser comparado à molécula de DNA que contém o potencial de criar um universo inteiro na forma de um novo ser.

Bindu tem uma forma diferente de manifestação em cada um dos três reinos; física, sutil e causal. Em hatha yoga, bindu frequentemente se refere a espermatozóides/óvulos no corpo físico, mas estes são entendidos como a manifestação mais grosseira do bindu sutil que escorre como néctar de bindu visarga, o ponto na parte superior das costas da cabeça. A partir deste ponto, o bindu desce pelos chakras até se manifestar materialmente como os componentes celulares dentro das secreções reprodutivas. De acordo com o tantra, bindu pode ser experimentado e controlado a partir desses dois pontos, ou seja, bindu visarga e os órgãos reprodutivos.

Em seu aspecto como sêmen, é chamado de branco ou *shukla bindu.* Em seu aspecto de ovo é conhecido como vermelho ou *rakta bindu.* A união dos dois é *mishra bindu* e essa união produz nada ou vibração sonora. O *Chudamani Upanishad* afirma que, “Bindu é de dois tipos; branco e vermelho. O branco é shukla e o vermelho é marajá. O bindu branco representa o aspecto masculino, Shiva, purusha ou consciência e sêmen. O bindu vermelho representa o aspecto feminino, Shakti, prakriti ou energia e menstruação. O bindu vermelho é estabelecido no sol e o bindu branco na lua. A união deles é realmente difícil.” (v. 60,61)

Machine Translated by Google

Os termos branco e vermelho não devem ser tomados apenas literalmente, mas também simbólicos. O bindu branco reside na cabeça, o bindu vermelho no mooladhara. “Aquele que percebe a unidade essencial dos dois bindus, quando o bindu vermelho se funde com o bindu branco, só conhece yoga (união).” *(Chudamani Upanishad,* v. 64). Em termos dos corpos masculino e feminino, o bindu vermelho no mooladhara de um homem é shukla bindu e o bindu vermelho no mooladhara da mulher é rakta. Na prática do vajroli mudra durante o maithuna, o objetivo é unir os dois bindus para que o nada (vibração sonora sutil) criado retorne à sua fonte no mahabindu situado dentro do cérebro.

Não é o bindu físico, isto é, esperma ou óvulo, que deve ser levado ao cérebro. Isso é muitas vezes mal interpretado. É a essência sutil da união desses dois pólos de energia. É a energia do impulso reprodutivo que deve ser canalizada através do sistema nervoso central através de sushumna.

Dois bandhas importantes devem ser aperfeiçoados, moola e jalandhara. Quando moola bandha é realizado em conjunto com jalandhara, a passagem de sushumna entre mooladhara e vishuddhi é isolada.
Jalandhara bandha impede que o prana vayu passe para cima além de vishuddhi. Moola bandha impede que o apana escape abaixo de mooladhara. Esses dois vayus são forçados a se unirem e sua união em manipura é gradualmente realizada.

Este despertar do manipura chakra é um marco definitivo na vida espiritual de um aspirante yogue. Com isso, considera-se que a kundalini surgiu de mooladhara e se estabeleceu em manipura, e isso afeta a fonte no cérebro onde o néctar flui de bindu visarga. Em termos fisiológicos, esse fluxo de néctar está associado à liberação de hormônios da glândula pituitária na corrente sanguínea.

O princípio da "inibição de feedback" dos hormônios sobre sua fonte é bem conhecido dos cientistas; significa que um produto final hormonal, como testosterona no homem, ou estrogênio/progesterona na mulher, é produzido pelos testículos ou ovários devido ao estímulo das gonadotrofinas

Machine Translated by Google

da hipófise. Além de seus efeitos primários sobre o sistema reprodutivo, esses hormônios reprodutivos também são encontrados para 'feedback' sobre a hipófise para inibir a liberação adicional dos mesmos hormônios hipofisários que estimularam sua produção.

Desta forma, os efeitos hormonais são exercidos no corpo de forma 'ajusta e começa', com um estado contínuo de desequilíbrio entre a produção e o consumo de hormônios. Este sistema flutuante de auto-regulação é considerado 'normal' pela ciência médica hoje, mas devido ao seu desequilíbrio inerente, o envelhecimento e a degeneração resultam no corpo.

No entanto, à medida que a união de prana e apana em manipura é induzida, o comportamento dos chakras inferiores e as funções instintivas que eles governam sofrem modificações. A produção dos hormônios reprodutivos diminui para um nível de linha de base estável, de modo que a inibição da secreção pituitária é liberada. A hipófise então começa a secretar seus hormônios estimulantes sem 'ataques e sobressaltos'. Esta é a explicação fisiológica do fluxo de néctar de bindu visarga tornando-se contínuo e ininterrupto.

Como resultado, o fluxo de consciência torna-se unidirecionado e contínuo. Este é o surgimento do nada contínuo no cérebro. O bindu grosseiro nas secreções reprodutivas foi retirado e transmutado em nada, o bem-aventurado e eterno "som da semente" que emana do cérebro. Bindu tornou-se nada, o controle dos impulsos sexuais foi alcançado, a consciência foi liberada para novos reinos de experiência e simultaneamente as glândulas e órgãos dependentes do corpo são preservados.

O *Sarada Tilaka* afirma: “Mahabindu (o grande bindu, ou seja, Brahman) se divide em três: uma divisão é dominada por Shiva (consciência), a outra por Shakti (energia), a fusão dos dois é nada (vibração sonora transcendental). .” O mahabindu original no reino cósmico é a fonte primordial da consciência pura, com energia em estado passivo. Sobre a diferenciação deste bindu supremo, nada ou

Machine Translated by Google

o som não manifesto irrompe. O bindu visarga é a manifestação mais elevada da consciência no indivíduo. É a fonte da criação.

Ao realizar moola bandha e, assim, controlar a liberação dos hormônios sexuais e dos impulsos sexuais, um fluxo constante de néctar é induzido de bindu visarga. Isso é experimentado como som transcendental. Ao controlar o bindu visarga, você está controlando a criação dentro do microcosmos.

Machine Translated by Google

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ ६५ ॥

Com a prática constante de moola bandha, prana e apana se unem, urina e fezes diminuem e até mesmo uma pessoa idosa se torna jovem.

Todas as práticas que unem as duas forças opostas, prana e apana, geram e liberam imenso calor no corpo. Isso aumenta a taxa metabólica por um curto período e, como resultado, a eliminação e a degeneração são diminuídas; a absorção e a assimilação melhoram, e o sistema nervoso, a circulação sanguínea e as funções cerebrais são muito estimuladas. A mente fica alerta, os desejos sensuais e a necessidade de sono diminuem e, mesmo durante o estado de sonho, há maior consciência. Quando moola bandha é praticado regularmente, a necessidade fisiológica de comida diminui e os mesmos sintomas que aparecem devido à perfeição de pranayama e uddiyana bandha, se manifestam.

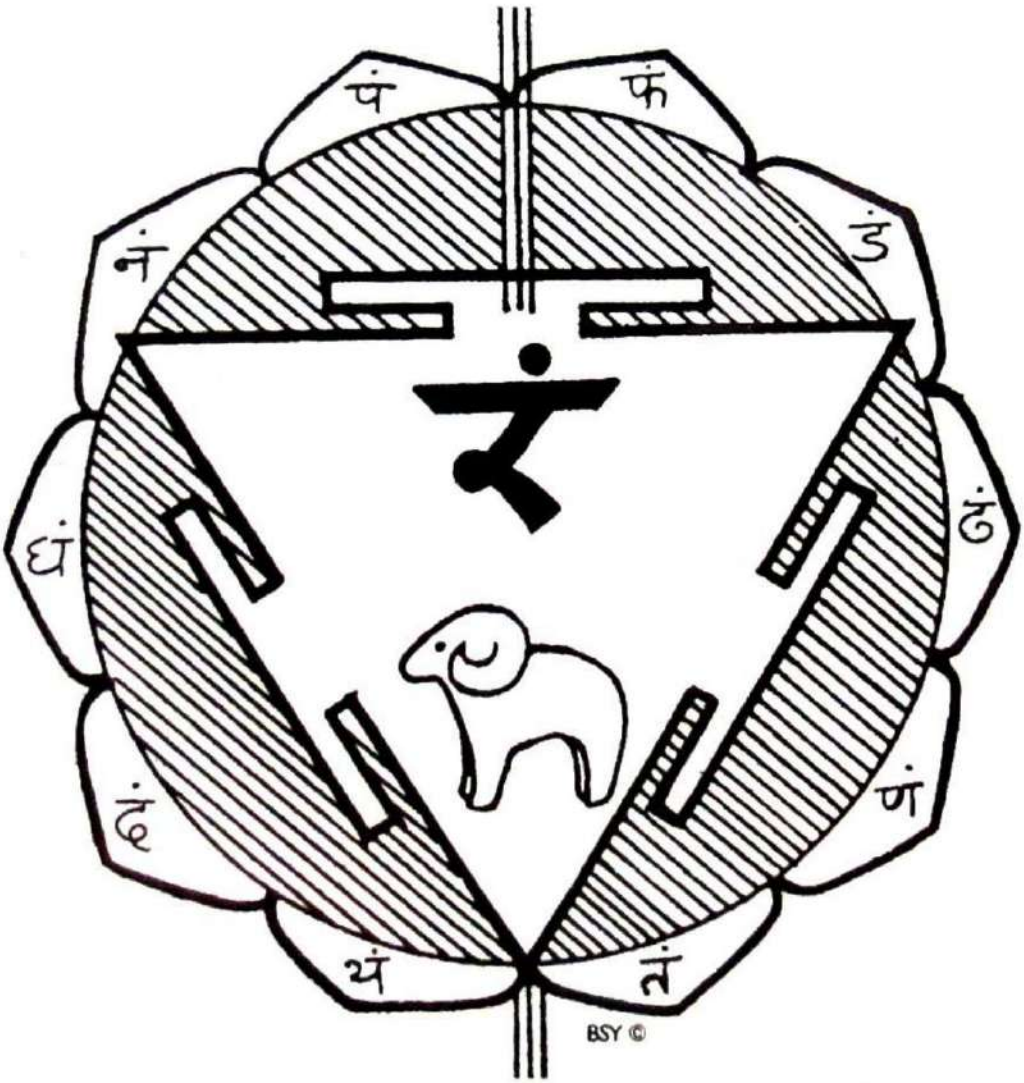
Machine Translated by Google

अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ।
तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६ ॥

Apana move-se para a região do fogo (manipura chakra, o centro do umbigo), então as chamas do fogo crescem, sendo abanadas por apana vayu. (66)

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७ ॥

Então, quando o apana e a barbatana se encontram com o prana, que é quente, o calor o corpo é intensificado. (67)



Machine Translated by Google

O efeito final de moola bandha e jalandhara é o mesmo que uddiyana e jalandhara. Na verdade, os três bandhas devem ser executados juntos em maha bandha para obter os melhores resultados, embora possam ser praticados separadamente, e devem ser praticados até que cada um seja aperfeiçoado individualm

Quando o corpo perineal está constantemente contraído, o prana shakti que normalmente escapa por essa passagem é redirecionado para o centro do umbigo, que é a sede do elemento fogo ou *agni tattwa.* Quando qualquer chakra é ativado, o calor será produzido, mas o manipura fica excessivamente quente por causa do elemento fogo. Este centro é responsável por manter a temperatura corporal e regular o fogo digestivo. Diz-se que os impulsos nervosos enviados do plexo coccígeo "atiçam o fogo". Moola bandha e uddiyana bandha são técnicas

que redistribuem e recanalizam o calor prânico e os impulsos nervosos dos centros inferiores para os superiores ou dos centros mais grosseiros para os mais sutis.

Machine Translated by Google

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८ ॥

Com isso, a kundalini adormecida é despertada pelo calor extremo e se endireita como uma serpente espancada com uma vara se endireita e assobia. (68)

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाडयंतरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९ ॥

Assim como uma cobra entra em seu buraco, Kundalini entra em brahma nadi. Portanto, o yogi deve sempre realizar moola bandha. (69)

Quando a Kundalini é despertada, todo o sistema nervoso central torna-se ativo e carregado de energia. A energia passa do disparo de um neurônio para o próximo e as cadeias de fibras nervosas se endireitam com a força da energia. Assim é dito: “Kundalini se endireita como uma cobra que é subitamente espancada com uma vara”.

A quantidade normal de energia que passa pelo sistema nervoso central é de baixa frequência comparada à da kundalini.
A maior parte de nossa energia flui para fora através dos órgãos dos sentidos. Através da prática de moola bandha, essa mesma energia pode ser redirecionada para os centros superiores do cérebro que normalmente não recebem muita carga.

Na pessoa comum, a energia que flui através do sistema nervoso central é de tão baixa voltagem que é suficiente apenas para alimentar a consciência instintiva e as funções do corpo. Para manifestar as chamadas qualidades "super-humanas", toda a capacidade prânica deve ser aumentada e o sistema nervoso central e o cérebro devem ser carregados com a energia de alta voltagem da kundalini shakti.

Para purificar e fortalecer os chakras, são praticados moola bandha, jalandhara bandha, uddiyana bandha e kumbhaka. Então, quando a kundalini subir, ela passará por brahma nadi, a camada mais interna de sushumna.

Machine Translated by Google

JALANDHARA BANDHA (trava na garganta)

अथ जालंधरबन्धः ।

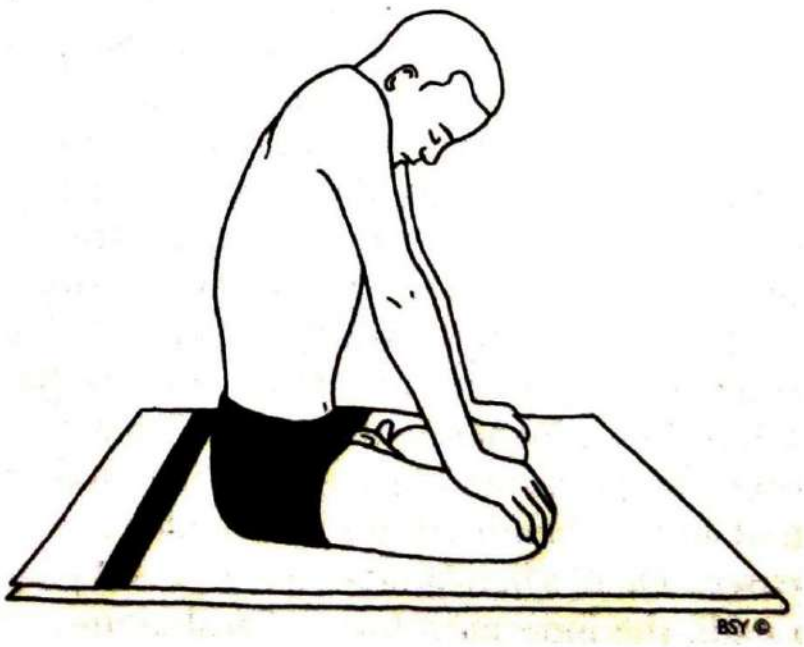
कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

Contrair a garganta trazendo o queixo para o peito é o bandha chamado jalandhara. Destrói a velhice e a morte. (70)

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम् ।
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

Isso é jalandhara bandha que capta o fluxo de néctar na garganta. Isto destrói todas as doenças da garganta. (71)

Jal é 'garganta', *jalam* é 'água', *dhara* significa 'suporte' ou 'um tubo vaso no corpo". Jalandhara bandha é o bloqueio da garganta que ajuda impedir que o fluido de bindu flua mais para baixo do que vishuddhi. Embora seja fácil de executar, o jalandhara é uma prática muito importante.



Machine Translated by Google

Técnica

Sente-se confortavelmente em siddhasana/siddha yoni asana, padmasana, sukhasana ou vajrasana.

Coloque as palmas das mãos sobre os joelhos e permita que todo o corpo relaxe.

Inspire lenta e profundamente e retenha a respiração.

Abaixe o queixo para que ele toque o peito, ou mais especificamente a clavícula.

Simultaneamente, endireite os cotovelos e levante os ombros.

Segure pelo tempo que for confortável.

Em seguida, solte o jalandhara levantando lentamente a cabeça e relaxando os ombros.

Expire de forma muito lenta e controlada.

Pratique cinco rodadas, respirando normalmente por um minuto ou dois entre cada rodada.

Em seguida, pratique cinco rodadas com retenção externa.

Jalandhara pode ser feito na mesma posição em pé como usado para uddiyana bandha ou nauli karma. No entanto, geralmente é praticado em conjunto com pranayama e outros kriyas importantes que envolvem retenção de ar. Inicialmente, pode ser feito separadamente até que você se acostume. Como é uma prática tão fácil, isso não vai demorar muito.

Jalandhara bandha é extremamente útil para aliviar distúrbios da garganta como inflamação, gagueira, excesso de muco na garganta, amigdalite, etc. Também melhora a qualidade da voz e aumenta o quantum de prana na região torácica. Como o jalandhara tem um efeito poderoso sobre a pressão arterial, pessoas com pressão alta ou doença cardíaca não devem praticar sem a orientação de um professor.

Muitas fibras nervosas principais passam pelo pescoço. Quando o jalandhara é realizado, exerce pressão sobre eles e o fluxo de impulsos nervosos para o cérebro é restrito. Esses impulsos se acumulam no plexo cervical e, quando o bandha é liberado, inundam o cérebro. A força desses impulsos ajuda a ativar os centros superiores do cérebro.

Machine Translated by Google

जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

Tendo feito jalandhara bandha contraindo a garganta, o néctar não cai no fogo gástrico e o prana não é agitado.

Quando as secreções hormonais da hipófise fluem através da corrente sanguínea para as várias glândulas endócrinas, o processo vital associado a esses centros é acionado. Esses processos de metabolismo, a resposta ao estresse, vida instintiva etc., suportados e experimentados ao longo da vida, fazem com que o corpo se torne degenerado, exausto e decrépito. Isso é fácil de entender. Assim como um carro ou uma máquina se desgasta a uma taxa proporcional à sua quilometragem ou intensidade de uso, também o corpo humano obedece a essas leis naturais de desempenho e decadência.

As experiências da vida exigem que o calor seja produzido no corpo. Assim, o fogo gástrico é aceso pelo consumo e combustão do combustível, e os pranas que governam as diferentes partes e processos, por exemplo, assimilação, digestão, excreção e circulação, ficam agitados. Este é o mecanismo da experiência da realidade externa mediada pelos órgãos sensoriais e motores. É também o meio que conduz inevitavelmente à decadência e à morte do corpo.

A região da garganta é intermediária entre o cérebro e os processos digestivos e assimilativos. É aqui que um freio ou regulador pode ser exercido sobre a taxa na qual os processos corporais são ativados. A glândula tireóide secreta o hormônio tiroxina (T4), que é responsável pela taxa de metabolismo do tecido (ou seja, a taxa de consumo de nutrientes e de renovação celular e envelhecimento do tecido). Esta glândula está situada precisamente aqui, na frente do pescoço, onde os yogues visualizam a piscina de
néctar.

Ao aplicar jalandhara bandha esta glândula carnuda é espremida. Os estímulos nervosos e o fluxo sanguíneo de e para a glândula são modificados e as respostas secretoras da glândula são moduladas.

Machine Translated by Google

As glândulas paratireoides, que regulam o metabolismo do cálcio e controlam a densidade do corpo, regulando a quantidade de cálcio no sangue e nos ossos, estão situadas em ambos os lados da glândula tireoide.
Eles também são influenciados.

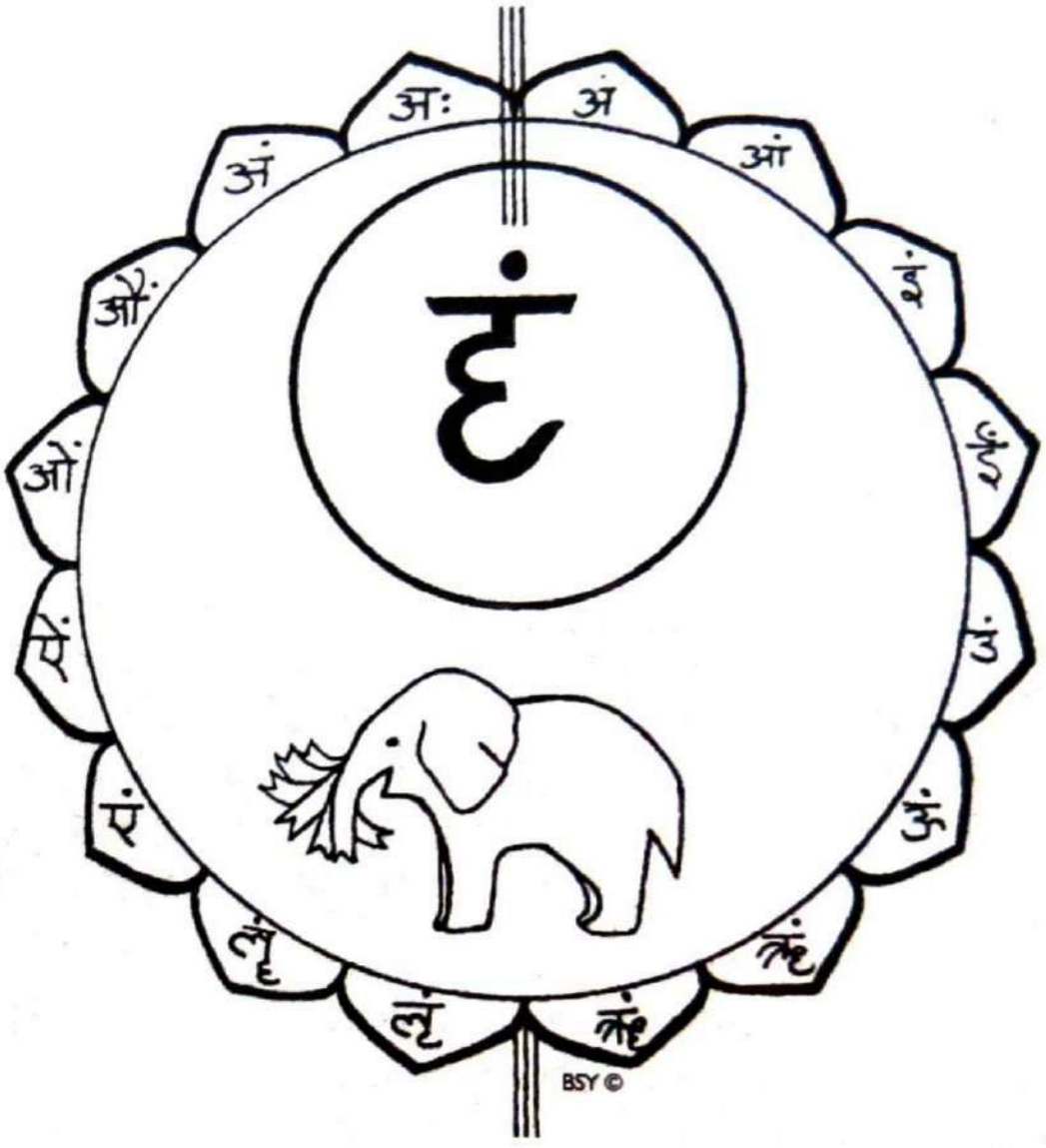
Muitas das doenças crônicas e complexas vistas mais tarde na vida ocorrem devido ao desequilíbrio inerente entre a produção e o consumo de hormônios no corpo ao longo de muitas décadas. Jalandhara bandha é um meio de influenciar conscientemente a taxa de metabolismo. A influência da tiroxina permeia os tecidos do corpo até o nível microscópico, onde ativa os processos enzimáticos e oxidativos das células.

Este é o significado do conceito yogue de capturar o fluxo de nectarina no nível da garganta, moderando assim a taxa de deterioração dos sistemas de órgãos do corpo. É claro que o fluxo de néctar do bindu não pode ser inteiramente igualado às secreções hormonais da glândula pituitária, assim como o prana não pode ser igualado aos impulsos nervosos. Esses termos também se referem a processos sutis que ocorrem nos corpos prânico, mental e psíquico. Portanto, não deve ser entendido apenas em uma base fisiológica. No entanto, ao compreender os concomitantes fisiológicos desses processos psíquicos e prânicos, obtém-se um insight mais claro.

Machine Translated by Google

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद् दृढम् ।
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७३ ॥

Ao contrair firmemente a garganta, os dois nadis, ida e pingala, ficam paralisados e os dezesseis adharas do chakra do meio ficam bloqueados.



Quando jalandhara bandha é executado, o fluxo de shakti em ida/pingala é interrompido e impedido de fluir entre a cabeça e o corpo. Há uma reestruturação sutil no circuito de energia, e a energia que estava fluindo em ida/pingala é induzida a fluir através de sushumna. Assim, ida/pingala são descritos como se tornando inertes ou paralisados. Jalandhara bandha

Machine Translated by Google

faz com que o prana se acumule no vishuddhi chakra, o chakra do meio entre o corpo físico e os centros cerebrais.

Vishuddhi é descrito como um lótus roxo profundo que tem dezesseis pétalas chamadas *adharas* que significa 'suporte' ou 'receptáculo que contém um fluido particular'. Cada pétala ou adhara tem um poder ou força potencial específico. Diz-se que a oitava pétala contém veneno, a décima sexta amrit (néctar). A força potencial de cada pétala é representada pelos mantras beeja: Am, Aam, Im, Eem, Um, Oum, Rim, Reem, Lrim, Lreem, Em, Aim, Om, Aum, Ah, Amh. Esses mantras beeja se relacionam com várias funções corporais, mentais e psíquicas e até com capacidades mais sutis. Diz-se que a realização através das primeiras quinze letras é a dissolução do consciente, subconsciente e inconsciente em Atma, ou seja, Om.

Dezesseis pétalas ou adharas também são encontrados no Sri Yantra e as shakti ou forças potenciais de cada um são: desejo, intelecto, ego, som, toque, forma, sabor, cheiro, chitta, firmeza, memória, atração pela fala, crescimento, o corpo sutil, revivificação e corpo grosseiro.
Estes também são chamados de adhi devatas dos pancha tattwas, jnanendriya e karmendriya.

No *Subhagodaya,* as dezesseis pétalas são chamadas nityas, ou seja, são os quinze dias da lua crescente (kalas dos quinze tithis de shukla paksha) culminando em poornima. A décima sexta pétala, conhecida como Adya Satchidananda roopini, está na forma do Ser Supremo. Essas pétalas, como as fases da lua crescente, denotam ambrosia, dar vida, crescimento, contentamento, nutrição, apego, constância, contendo o homem na lua, espalhando a luz, refulgente, luar, prosperidade, deleite, desenvolvimento dos membros, plenitude, e cheio de néctar.

Vishuddhi é referido como o chakra do meio neste sloka, porque abaixo de vishuddhi os chakras estão relacionados com os quatro tattwas ou mahabhutas mais grosseiros, mas acima de vishuddhi, shakti entra diretamente em contato com a consciência.

Machine Translated by Google

Vishuddhi chakra contém o mais sutil dos tattwas ou elementos, ou seja, éter ou akasha, o princípio do som. Manipura também é chamado de chakra do meio porque está a meio caminho entre a terra (mooladhara) e o céu (vishuddhi). Em vez disso, manipura está preocupado com o reino intermediário entre o grosseiro e o sutil. Vishuddhi é o chakra do meio entre a Shakti manifesta (na forma de tattwas) e a Shakti não manifestada na forma de mahat (consciência). É também através da caixa de voz na garganta que o pensamento é convertido em som audível. Assim, este chakra atrai a Shakti imanifesta para uma forma manifesta.

Machine Translated by Google

मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

Ao contrair o períneo, realizar uddiyana e travar ida e pingala com jalandhara, sushumna se torna ativo. (74)

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

Por este meio, o prana e a respiração se aquietam. Assim a morte, a velhice e a doença são vencidas. (75)

O prana está em constante estado de fluxo no corpo, ora sendo dirigido pelos sentidos externos, ora para os órgãos internos. Às vezes predomina prana shakti em pingala e às vezes chitta shakti em ida, e isso cria vários biorritmos e estados mentais. As práticas yogues moderam essas flutuações entre os extremos de ida e pingala. É muito importante estar ciente desses extremos. Significa desenvolver o estado de consciência equilibrada onde a mente não é nem extrovertida nem introvertida, não importa se você está trabalhando, pensando, comendo ou praticando asana ou meditação. Se você não puder manter um estado de percepção consciente enquanto estiver acordado, então também em estados mais profundos, a percepção será perdida. Quando sushumna desperta ou quando a respiração para, deve ser uma experiência consciente, só então a experiência da morte pode ser alterada.

Machine Translated by Google

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

Os grandes siddhas praticam esses três melhores bandhas. De todos os sadhanas em hatha yoga e tantra, os yogis conhecem esta prática (maha bandha).

Embora existam muitas técnicas para estabelecer um estado de equilíbrio e união entre mente e corpo, diz-se que a mais eficaz é a combinação desses três bandhas. Maha bandha é o culminar de asana, pranayama, mudra e bandha. A perfeição nele induz a um estado de perfeita equanimidade que se desdobra em pratyahara ou mesmo em dhyana espontâneo.

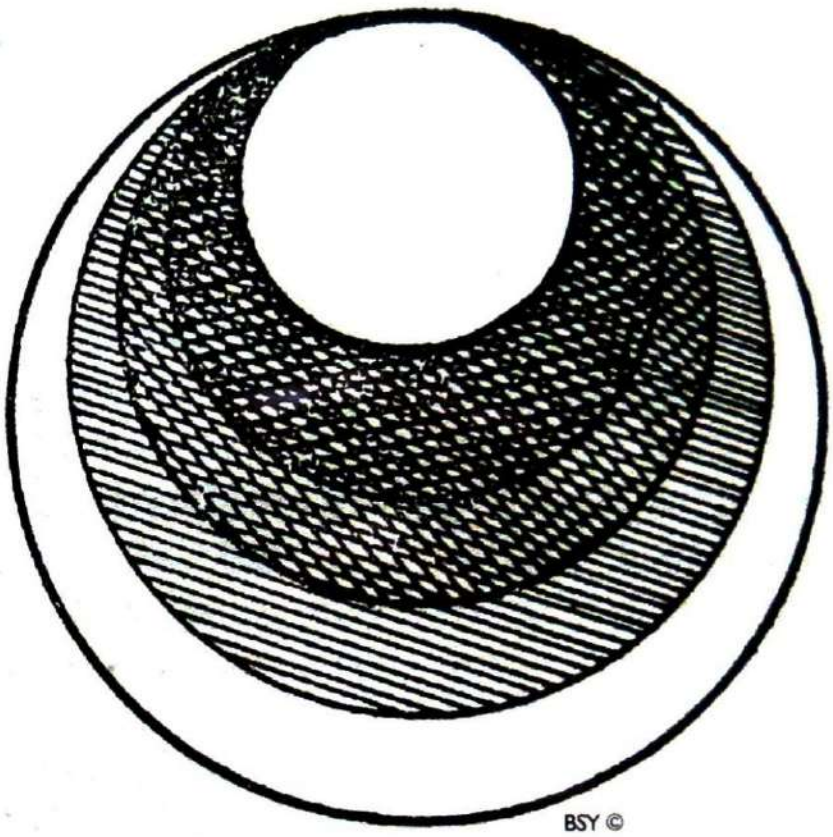
Existem inúmeras técnicas que podem ser praticadas no caminho da auto-realização, mas muitas envolvem concentração mental forçada ou restrições sensuais. Portanto, é difícil para a pessoa média aplicar-se para realizar a tarefa. No entanto, isso pode ser alcançado aprendendo a controlar o corpo da maneira apresentada aqui, sem conflitos mentais.

O Tantra aborda o problema da experiência superior sendo um amigo da mente e não um inimigo. Portanto, não importa qual seja a filosofia pessoal de um yogi, os três bandhas são considerados tão importantes quanto comer e dormir, e são também conhecidos como ABC.

Machine Translated by Google

यत्किंचित्स्त्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिण: ।
तत्सर्वं ग्रसते सुर्यस्तेन पिंडो जरायुत: ॥ ७७ ॥

Aquele néctar que flui da lua tem a qualidade de conferir iluminação, mas é completamente consumido pelo sol, incorrendo na velhice.



Em vários textos antigos de yoga e tantra, encontramos a palavra *ambrosia* ou *néctar.* Este néctar é um fluido que é secretado da parte superior do cérebro. Sua fonte é o centro denominado *bindu visarga.* Em suma, é chamado bindu e é simbolizado pela lua crescente. A consciência desse pequeno centro foi mantida na Índia por muitos milhares de anos, mas com um sotaque religioso. Os hindus ainda hoje mantêm um tufo de cabelo neste ponto, o que indica sua fé e religião. No entanto, tem um significado muito mais profundo.

Bindu visarga significa literalmente o 'ponto de gotejamento da gota de néctar'. Isto diz-se que neste ponto em particular, uma pequena quantidade de fluido se forma. Isso é

Machine Translated by Google

como uma pequena gota. Este néctar começa a fluir para baixo e no decorrer da vida é consumido pelos centros inferiores e a velhice ocorre.

No entanto, esse processo não é inevitável. Esse néctar tem a capacidade de iluminar a consciência individual, mas para que isso ocorra o consumo do néctar que cai deve ser evitado para que possa ser assimilado pelo corpo. Se isso for realizado, a consciência naquele corpo torna-se iluminada e o corpo não sofre o destino da carne mortal, viz. degeneração, decadência, velhice e morte. Segue outro caminho.

Como resultado da assimilação do néctar no corpo, ocorre a preservação e o rejuvenescimento celular.

A iluminação da consciência humana nunca foi interpretada de maneira religiosa na tradição tântrica. Sempre foi conhecido como uma possibilidade fisiológica que pode ser induzida dentro do corpo por certas práticas. É por isso que no sistema tântrico, ao contrário das filosofias religiosas, a purificação do corpo, seus cinco elementos (pancha tattwa), os pranas e os nadis, é considerado um pré-requisito para a iluminação. Se o corpo estiver carregado com elementos tóxicos; se os pranas que governam as funções fisiológicas vitais estão rompidos e o sistema nervoso autônomo está em estado de desequilíbrio; se os cinco elementos (terra, água, fogo, ar, éter) ou os cinco chakras não forem purificados, então a iluminação desse corpo não pode ocorrer. Para este propósito, algumas práticas particulares ou kriyas são indicadas em hatha yoga, kriya yoga e tantra.

Machine Translated by Google

VIPAREETA KARANI MUDRA
(inversão de atitude)

अथ विपरीतकरणी ।

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥

Há um meio maravilhoso pelo qual o néctar é impedido de cair na abertura do sol. Isto é obtido pelas instruções do guru e não pelas centenas de shastras (tratados). (78)

उर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥

Com a região do umbigo acima e o palato abaixo, o sol está acima e a lua abaixo. Chama-se vipareeta karani, o processo de reversão. Quando dado pelas instruções do guru, é frutífero. (79)

A lua emite seu néctar e, devido aos processos naturais do corpo, cai no sol. A lua não representa apenas bindu, mas também a consciência.
O sol não representa apenas manipura, mas também prana, o corpo. A partir disso, também pode ser entendido que a consciência flui para o corpo e é desperdiçada através dos órgãos dos sentidos.

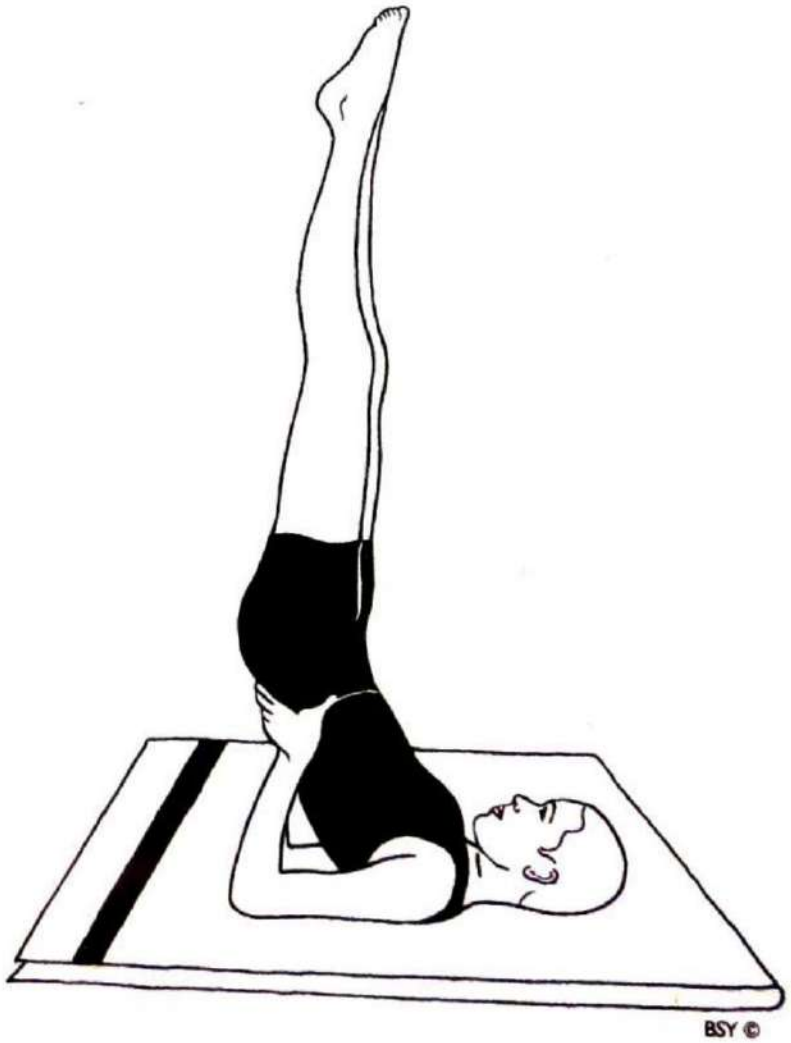
Através da prática de vipareeta karani mudra, estamos diretamente preocupados em reverter o fluxo de um fluido do centro do cérebro. O processo é revertido invertendo a posição natural do corpo ereto. A força da gravidade puxa naturalmente todos os fluidos corporais para as partes inferiores.
Ao inverter o corpo de modo que a cabeça fique para baixo e os pés para cima, todos os fluidos fluem de volta para a cabeça sem força ou pressão indevidas.

Existem vários asanas que também podem efetuar isso, mas os dois mais eficazes são vipareeta karani e sirshasana. No entanto, os efeitos do vipareeta karani diferem do sirshasana, pois cria pressão na garganta

Machine Translated by Google

que estimula a tireóide e desperta vishuddhi chakra. Sirshasana afeta diretamente o cérebro e o chakra sahasrara. Vipareeta também é uma postura mais simples do que sirshasana, mas deve ser aprendida diretamente com o guru.

A prática de vipareeta karani é semelhante ao suporte de ombro, sarvangasana. A principal diferença é o ângulo das costas para o chão. Em sarvangasana as costas e as pernas devem ser perpendiculares; em vipareeta karani, as costas são mantidas em um ângulo de quarenta e cinco graus em relação ao chão e às pernas. Isso significa que a garganta não está completamente bloqueada e permite o fluxo de sangue para o cérebro. Vipareeta karani mudra é o primeiro kriya praticado em kriya yoga. No kriya yoga, uma concentração e visualização particulares são utilizadas na prática, o que é omitido na técnica de hatha yoga.



Machine Translated by Google

Técnica

Etapa 1: Deite-se em decúbito dorsal relaxado em um cobertor, ou seja, shavasana. Em seguida, junte as pernas, as palmas das mãos no chão ao lado do corpo.

Levante as pernas, trazendo-as um pouco atrás da cabeça para que as costas subam, e apoie as costas com as mãos. Levante as pernas no ar, pés em direção ao teto, não pontiagudos, fazendo as costas em um ângulo de quarenta e cinco graus em relação ao chão.

Apoie a parte inferior das costas com as mãos, mantendo os cotovelos para trás no chão.

As mãos podem ser ajustadas para que você fique firme.

Ou eles devem segurar as nádegas ou os lados da cintura.

Permaneça na posição o maior tempo possível, respirando normalmente. Concentre-se no centro da garganta.

Ao sair da posição, abaixe lentamente as costas no chão, mantendo as pernas levantadas.

Mantenha as palmas das mãos no chão e abaixe lentamente as pernas, mantendo-as retas.

Se isso for muito extenuante, dobre os joelhos até o peito e coloque as solas dos pés no chão, depois deslize as pernas para o chão.

Relaxe completamente o corpo em shavasana.

Estágio 2: Pratique o estágio 1 e inclua ujjayi pranayama na final posição.

Estágio 3: Pratique o estágio 2 e inclua khechari mudra com ujjayi pranayama.

A prática é mais poderosa quando ujjayi e khechari são utilizados. No kriya yoga a prática torna-se mais eficaz utilizando a concentração. Enquanto inspira, visualize um fluido quente sendo puxado do umbigo para a garganta. Retenha a respiração por um ou dois segundos enquanto experimenta esse fluido quente esfriando. Quando ficar gelado, expire o fluido até bindu e depois para sahasrara. Mais uma vez, traga a consciência de volta ao umbigo e inspire da mesma maneira. Isso é repetido vinte e uma vezes.

Machine Translated by Google

Pessoas que sofrem de pressão alta, doenças cardíacas, aumento da tireoide ou excesso de toxinas no sistema nunca devem tentar uma postura invertida. Se você tem constipação, é aconselhável esvaziar os intestinos primeiro bebendo água salina morna ou praticando laghoo shankhaprakshalana. Então vipareeta karani ajuda a aliviar a tendência a mais constipação. É uma prática poderosa e é melhor feita quando o corpo está completamente saudável. No entanto, pode ser usado no caso de tireoide hipoativa para reequilibrar as funções. Deve ser feito sempre com o estômago vazio, pelo menos três horas após a ingestão de uma refeição.

O momento mais apropriado para praticar qualquer asana invertido é de manhã, após a evacuação das entranhas e o banho serem concluídos. Nesse momento o corpo está relaxado e descansado. No final do dia, quando o alimento foi consumido e o corpo está no pico de atividade, diferentes secreções hormonais estão fluindo por todo o sistema e, se elas descem para a garganta e a cabeça, pode haver desequilíbrio. Pode ser realizado à tarde após o primeiro relaxamento em shavasana por dez minutos, desde que o estômago esteja vazio por mais de três horas e você não tenha feito um trabalho físico extenuante.

Machine Translated by Google

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

A digestão é fortalecida pela prática contínua e regular e, portanto, o praticante deve sempre ter comida suficiente. (80)

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिन ॥ ८१ ॥

Se alguém ingerir apenas um pouco de comida, o calor produzido pela digestão destruirá o sistema. Portanto, no primeiro dia, deve-se ficar apenas um momento com os pés para cima e a cabeça para baixo. (81)

Há uma série de regras básicas que devem ser seguidas se você praticar qualquer uma das técnicas de hatha yoga, e estas são frequentemente omitidas nos textos. Portanto, é importante aprender sob a orientação de especialistas. As práticas têm um efeito específico no corpo e na mente que deve ser observado pela pessoa que o está guiando.

Todas as práticas de hatha yoga liberarão um calor interno com o passar do tempo. Swami Muktananda de Ganeshpuri descreve como como resultado de asana, pranayama, mudra, bandha e meditação, um tipo de fogo foi liberado em seu corpo. Não importa o que ele fez para se refrescar, seu corpo ainda queimava internamente. Consequentemente, seu corpo tornou-se emagrecido. Ele teve que ajustar sua dieta, tomando água de arroz fervida em vez de alimentos sólidos.
Isso reitera que as práticas de yoga são muito poderosas e o sadhaka deve ser guiado por um guru.

Um dos efeitos positivos iniciais da vipareeta karani é o aumento da capacidade de digerir e assimilar os alimentos. As secreções digestivas e o apetite estão definitivamente aumentados e, portanto, uma dieta moderada deve ser tomada em intervalos regulares. A comida deve ser ingerida após a prática de hatha yoga. Se a comida não for ingerida, se você jejuar, os ácidos gástricos e as enzimas digestivas queimarão o revestimento do estômago e do duodeno. No entanto, é improvável que isso aconteça quando o vipareeta karani é praticado por alguns minutos.

Machine Translated by Google

A regularidade dos horários e quantidades das refeições é necessária para o avanço do hatha yogi, e o jejum é contra-indicado.

Vipareeta karani tem uma poderosa influência drenante nos órgãos viscerais. Devido à força da gravidade, as partes dependentes inferiores desses órgãos tendem a acumular sangue, e os fluidos corporais também se agregam nas partes dependentes do corpo, como pelve e pernas. Vipareeta karani libera essas partes dependentes, devolvendo o fluido celular acumulado à circulação. Isso não pode ser induzido nas posições eretas ou deitadas, e é por isso que a inversão é tão poderosa fisiologicamente. A inversão do corpo também contrai visceroptose (protrusão dos órgãos abdominais), hemorroidas, varizes e hérnias, todas mediadas pela força descendente da gravidade. A posição invertida, enquanto drena a parte inferior do corpo, simultaneamente aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, especialmente o córtex cerebral e as glândulas intracranianas, ou seja, a pituitária e a pineal. A insuficiência cerebral e a demência senil são neutralizadas.

No entanto, os idosos não são aconselhados a iniciar a inversão mais tarde na vida devido à possibilidade de acidente vascular cerebral.

A inversão também influencia profundamente toda a rede vascular. A constante força de arrasto sobre as artérias e veias continua ao longo da vida, mas é liberada completamente durante a inversão. A prática regular previne a aterosclerose (degeneração arterial) restaurando o tônus e a elasticidade vascular.

A inversão também inverte a polaridade do campo eletromagnético criado dentro do corpo ereto. O campo de energia gerado pela atividade elétrica do cérebro é integrado ao campo geomagnético da superfície da Terra. Isso tem uma influência revitalizante sobre a aura humana.

Machine Translated by Google

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ॥ ८२ ॥

A prática deve ser feita diariamente, aumentando gradativamente a duração. Após seis meses de prática, os cabelos grisalhos e as rugas tornam-se imperceptíveis. Aquele que o pratica por yama (três horas) vence a morte.

Vipareeta karani mudra deve ser feito diariamente no mesmo horário, de preferência pela manhã. Mantenha a posição final por alguns minutos no início ou até surgir desconforto. Durante o período de alguns meses, aumente lentamente a duração da prática. Quando a pressão se acumular na cabeça, desça lentamente. Conte o número de respirações feitas durante a prática e aumente uma respiração extra a cada dia.

De acordo com o sloka, se for realizado por três horas, a morte pode ser superada, mas não pratique por uma duração tão longa nesta base, porque o corpo será incapaz de lidar com sua influência. Leva anos de sadhana para alcançar este estágio. O mais importante é que durante a prática a posição seja perfeita e a concentração seja unidirecionada.

Após a conclusão da prática, é aconselhável praticar uma postura de flexão para trás, como matsyasana, bhujangasana ou ushtrasana.
No entanto, isso não é tão necessário quanto após sarvangasana, e se vipareeta for praticado por um ou dois minutos, a flexão para trás não é essencial.

Para obter o benefício total da prática, é necessário ir devagar.
Gradualmente, aumente a duração e siga as regras da prática.

Machine Translated by Google

VAJROLI MUDRA (atitude de raio)

अथ वज्रोली ।

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥

Mesmo quem vive um estilo de vida livre sem as regras formais do yoga, se praticar bem o vajroli, esse yogi se torna um recipiente de siddhis (perfeições).

Vajra é 'raio' ou relâmpago.' É também a arma do Senhor Indra e significa 'poderoso'. Vajra neste contexto refere-se ao vajra nadi que governa o sistema urogenital. É a segunda camada mais interna de sushumna nadi. Vajra nadi é o fluxo de energia dentro da coluna que governa os sistemas sexuais do corpo. Na vida mundana é responsável pelo comportamento sexual e este aspecto foi denominado 'libido' pelo Dr. Freud e como 'orgone' pelo Dr. Reich. No sadhana tântrico, essa energia não é suprimida, mas despertada e redirecionada. Oli mudras (vajroli, sahajoli, amaroli) são aqueles que sublimam especificamente a energia sexual em ojas (vitalidade) e kundalini shakti.

De acordo com o *Shatkarma Sangraha ,* existem sete práticas de vajroli.
A prática envolve anos de preparação que começa com a simples contração dos músculos urogenitais e depois a sucção de líquidos. Somente depois que a sexta prática é aperfeiçoada, a sétima pode ser tentada com sucesso pelo yogi, que é a prática incluída no maithuna, a relação iogue. Através desta prática de vajroli, a energia sexual, hormônios e secreções são reassimilados no corpo. Seu resultado é a união dos pólos negativos e positivos de energia dentro do próprio corpo.

Em geral, as pessoas herdaram o conceito de que essas práticas são 'antinaturais' ou 'ruins'. Muitos comentaristas do *Hatha Yoga Pradipika* evitam discutir esses slokas, descartando-os como “práticas obscenas”.

Machine Translated by Google

favorecido por tântricos de casta inferior.' Obviamente, eles têm uma compreensão incorreta da prática. As pessoas inventaram a noção de que a vida espiritual é separada da vida mundana e do corpo físico por causa do condicionamento religioso passado que se tornou pervertido. Essas pessoas devem perceber que a vida espiritual não é anti-sexual e a vida sexual não é anti-espiritual.

É claro que o celibato tem suas próprias recompensas, mas, de acordo com o tantra, deve surgir espontaneamente, não por repressão. A vida espiritual significa desenvolver a consciência aplicando a mente superior às experiências do corpo. O que quer que façamos deve ser um meio de criar yoga em nosso ser. Por que a vida sexual deve ser excluída? De acordo com este sloka, a vida sexual pode ser elevada do plano sensual para o espiritual se praticada de uma maneira particular, e para isso foi descrito o vajroli.

Uma pessoa que tem perfeito controle do corpo e da mente é um yogi em todas as situações. Uma pessoa que se empanturra de comida, por exemplo, é tão 'obscena' quanto uma pessoa que se entrega a atos sexuais incontroláveis. A vida sexual tem três propósitos e isso deve ser entendido. Para a pessoa tamásica é para a progênie; para a pessoa rajásica é por prazer; para uma pessoa sátvica é para a iluminação.

O desejo de liberar sêmen é um desejo instintivo experimentado em toda a natureza, não apenas pelos humanos. Portanto, não deve haver culpa ou vergonha associada a isso. A consciência animal não é o estágio final no destino evolutivo de um ser humano. O potencial de 'felicidade' do homem pode ser estendido além da experiência momentânea que acompanha a liberação do sêmen. O sêmen e os óvulos contêm o potencial evolutivo e se estes podem ser controlados, não só o corpo, mas também a mente podem ser controladas.

A natureza forneceu o mecanismo de liberação seminal, mas embora geralmente não seja conhecido, a natureza também forneceu meios para controlar esse mecanismo através de várias práticas de hatha yoga. Se a liberação de sêmen e óvulos puder ser controlada, uma nova gama de experiências surgirá. Essas experiências também são dotadas pela natureza, mesmo que apenas algumas pessoas as tenham adquirido. Portanto, as técnicas não devem ser consideradas contra a ordem natural.

Machine Translated by Google

Embora a ciência médica geralmente não tenha reconhecido o fato, a liberação descontrolada de sêmen ao longo da vida contribui para a deterioração prematura das capacidades vitais do cérebro, sobrecarrega o coração e esgota o sistema nervoso. Na verdade é uma questão de grau e não há limite para a perfeição. Muitos homens morrem prematuramente de exaustão física e mental com seus sonhos não realizados e seus objetivos não alcançados. No entanto, se o processo de liberação seminal puder ser interrompido, de modo que a energia e os espermatozoides não escapem pelo órgão gerador, mas sejam redirecionados para os centros superiores do cérebro, então pode ocorrer um despertar maior; uma visão maior pode ser realizada e um poder vital maior pode ser direcionado para realizações na vida.

De acordo com o sloka, se o vajroli for bem praticado, mesmo em um estilo de vida livre, as realizações desse yogi na vida serão maiores, e uma fonte maior de poder vital e mental ficará disponível para ele. Alguns grandes yogis e mestres tiveram essas experiências e, portanto, instruíram seus discípulos nos oli mudras e outras técnicas de hatha yoga.

Na vida mundana, o clímax da experiência sexual é o único momento em que a mente fica completamente vazia por si mesma e a consciência além do corpo pode ser vislumbrada. No entanto, essa experiência é tão curta porque a energia é expressa através dos centros de energia inferiores. Esta energia que normalmente é perdida pode ser usada para despertar o poder adormecido da kundalini em mooladhara. Se o esperma puder ser retido, a energia pode ser canalizada através de sushumna nadi e do sistema nervoso central, para as áreas adormecidas do cérebro e para a consciência adormecida.

O ato sexual é o único meio de concentrar e cativar totalmente a mente, mas no tantra não deve ser a experiência comum. A experiência tem que ser mais do que grosseira ou sensual. A conscientização e o controle devem ser desenvolvidos. Os sentidos devem ser utilizados, mas apenas como meio de despertar a consciência superior, não a consciência animal, e para isso, o vajroli mudra e vários rituais tântricos devem ser aperfeiçoados.

Machine Translated by Google

Vajroli mudra é uma prática importante hoje na kali yuga, quando a habilidade e a necessidade do homem de se expressar no mundo material e sensual estão predominando. Temos que agir no mundo externo e simultaneamente desenvolver a consciência interna. O propósito da vida deve ser alcançar uma experiência mais profunda e mais satisfatória além da experiência sensorial empírica apenas.

O homem tem quatro desejos básicos conhecidos como *purushartha* ou *chaturvarga,* o primeiro dos quais é *kaama* ou 'gratificação sensual'. Isso precisa ser cumprido até certo ponto, mas não deve puxar a consciência para baixo. Deve ser um meio para alcançar um resultado maior. Toda ação, incluindo o ato sexual, deve ser direcionada para a realização da verdade da existência. Então você está vivendo uma vida espiritual. A vida espiritual não depende de viver de acordo com a moral puritana.

Se você pode seguir tais ideais puritanos e atingir a iluminação, então pratique-os, mas não condene os outros que não podem. No momento em que você cria ideais rígidos de que o caminho espiritual deve ser como 'isto' e não pode ser como 'aquilo', você está limitando sua própria capacidade de ter uma experiência total.

O desenvolvimento espiritual é o processo de evolução. Pode acontecer lentamente ao longo de milhões de anos como o processo da natureza, ou pode ser acelerado através das práticas de yoga. Vajroli mudra acelera essa taxa de evolução. A prática do vajroli regula todo o sistema sexual. O nível de testosterona e a produção de esperma são influenciados. Mesmo que o iogue seja um chefe de família, ele não perde o sêmen. Portanto, tendo ou não interações sexuais, o vajroli deve ser praticado.

Machine Translated by Google

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥

Há duas coisas difíceis de obter, uma é o leite e a segunda é uma mulher que pode agir de acordo com a sua vontade.

Este sloka não precisa ser entendido pelo valor de face. Existem dois requisitos essenciais na prática tântrica do vajroli. Uma é o leite e a segunda é uma mulher 'obediente'. Leite é *kshira,* neste contexto refere-se ao fluxo de fluido de néctar de bindu, e também significa sêmen. A dificuldade está em mantê-lo no próprio corpo, mesmo depois de liberado. Em segundo lugar, é difícil encontrar uma mulher que seja igualmente adepta da prática, se não mais, do que o homem. De acordo com o ritual do vama marga tantra a prática é conduzida pela mulher, pois ela é a manifestação de Shakti e a centelha da criação ou kundalini vem dela. O terceiro requisito não mencionado é o guru.

Na verdade, vajroli, amaroli e sahajoli foram propositadamente preservados em segredo por causa de crenças sociais que os consideram 'comportamento imoral'. A iniciação na prática só é dada a iogues ardentes e dedicados, não à pessoa comum ou ao inquiridor casual.

O sistema de hatha yoga consiste em um substrato de práticas tântricas. Apenas o ritual foi omitido. Não é coincidência que o sistema tenha sido transmitido por um guru tântrico. No Hatha Yoga, as técnicas básicas para unir as energias positivas e negativas dentro do indivíduo foram mantidas.

Machine Translated by Google

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ ॥

Praticando contrações ascendentes graduais durante a emissão na relação sexual, qualquer homem ou mulher alcança a perfeição do vajroli.

No sistema tântrico, diz-se que o marido e a esposa devem praticar o tantra juntos e, para isso, devem dominar certas técnicas. O homem tem que dominar vajroli e a mulher tem que dominar sahajoli, em combinação com moola bandha e uddiyana bandha (não como bandha, mas como mudra).

A perfeição do vajroli significa ser capaz de retirar o fluido seminal durante o auge do clímax. Isso envolve a prática de contrair e controlar os músculos do complexo urogenital. Deve ser praticado diariamente em siddhasana/ siddha yoni asana nos mesmos estágios progressivos dados para moola bandha. Inicialmente os músculos dos órgãos genitais, excretores e urinários tendem a se contrair simultaneamente. As contrações musculares devem ser isoladas em três áreas distintas.

Eventualmente, as contrações tornam-se tão fortes que a sucção ascendente é criada. No corpo feminino, os pequenos lábios devem se mover para cima com contração completa. A prática de uddiyana bandha antes do vajroli cria maior sucção e contração mais firme.

De acordo com o *Gherand Samhita,* o vajroli é uma prática totalmente diferente. Talvez os detalhes completos tenham sido omitidos. Você tem que equilibrar o corpo nas nádegas e colocar os pés atrás da cabeça.
Os braços permanecem na frente do corpo e as palmas das mãos no chão. Nesta posição o complexo urinário é comprimido e ocorre a contração automática dos músculos urogenitais. No entanto, não se afirma especificamente que esses músculos são, ou deveriam ser, contraídos. A retenção de fluido reprodutivo também não é sugerida.

Vajroli para mulheres é chamado sahajoli. A yogini pratica sahajoli para regular os hormônios secretados pelos ovários.

Machine Translated by Google

Este é o princípio da preservação, e o Hatha Yoga acredita que este é o ponto importante. O homem deve preservar sua *veerya,* 'sêmen' e a mulher deve preservar suas secreções, *rajas.* A abstenção da vida sexual não é defendida. Este é um dos pontos mais importantes que todos terão que entender muito claramente, porque é um ponto muito científico.

Não é que o celibato esteja fora de questão. O celibato tem seus próprios méritos, mas não é bom para todos. Está se opondo às próprias realidades e processos da natureza. Então o que fazer? Hatha yoga veio com uma sugestão. É o chamado princípio da preservação. Se você é capaz de dominar a tecnologia de preservação, você é um brahmachari.

Você pode ser um brahmachari mesmo se for casado e chefe de família, se for capaz de lidar com a tecnologia de preservação. A preservação é importante, o ato não é importante. Se ocorrer uma experiência negativa, isso se deve à perda, não ao ato. Então, para isso, sahajoli foi prescrito para mulheres e vajroli para homens.

Machine Translated by Google

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

Ao aspirar lentamente o ar através de um tubo prescrito inserido na uretra do pênis, gradualmente o ar e o prana atravessam o vajra kanda.

A preparação para o vajroli deve ser feita especificamente sob a orientação de um guru e não de qualquer professor. Na verdade, esta forma de vajroli raramente é ensinada. O *Hatharatnavali* afirma que só deve ser ensinado a quem “o guru se sente como seu próprio prana. Não deve ser dado a um filho sem a tradição guru/discípulo.” (2:75) Portanto, embora as instruções e técnicas sejam dadas aqui, não se deve tentar por curiosidade.

O *Hatharatnavali* afirma que vajroli/sahajoli deve ser feito por homens/mulheres. No entanto, a prática a seguir é especificamente para homens. O método completo de prática não é dado neste sloka, mas no *Hatharatnavali* há descrições detalhadas: “De acordo com o autor do *Hatha Yoga Pradipika,* deve-se soprar com esforço através da uretra com um tubo prescrito. Isso deve ser feito repetidamente. Se o tubo for feito de grama verde, o ar insuficiente passará, mas se a passagem de ar não for importante, um tubo de grama verde poderá ser usado. Um tubo de ouro, prata ou cobre puro é recomendado por Srinivasa Yogi. Este tubo deve ter o peso de três palas e doze côvados de comprimento. O tubo deve ser liso, brilhante e macio e feito como um guarda-chuva. Deve ser introduzido na uretra por um momento, com cautela, mas sem medo.

Isso dará estabilidade e força ao órgão gerador, além de aumentar o sêmen”. (2:80-84)

Recomenda-se especificamente um tubo de um dos metais estáveis porque são quimicamente inertes e não irritam nem contaminam a uretra.
Substâncias adequadas para este fim devem ter sido difíceis de obter nos tempos antigos, pois os riscos de irritação e de introdução de uma infecção ascendente na bexiga pelo uso de um cateter não estéril de um

Machine Translated by Google

materiais são consideráveis. Nesta era da tecnologia médica, podemos sugerir que o aço inoxidável, como o usado em instrumentos cirúrgicos, será um substituto satisfatório e, na prática, um cateter urinário de borracha estéril (tamanho número 4 de largura) com cerca de vinte centímetros de comprimento é aceitável. . Mais tarde, a largura do cateter pode ser aumentada até o tamanho 8. Qualquer que seja o material escolhido, ele deve ser bem esterilizado antes do uso.

Tradicionalmente, o cateter era então untado com óleo de amêndoa ou ghee para lubrificá-lo de modo que passasse facilmente ao longo da uretra sem danificar o delicado revestimento. Em nossos dias e idade, o cateterismo da bexiga é rotineiramente realizado por médicos em condições estéreis. Toda a área genital circundante é primeiro esfregada e isolada por campos estéreis e luvas estéreis são usadas. O procedimento não é isento de dificuldades inerentes, e podemos sugerir que o corpo e as mãos do iogue sejam limpos com sabão e secos em uma toalha limpa, com um lençol limpo embaixo do corpo. O cateter esterilizado pode então ser lubrificado com uma solução diluída de um germicida não irritante, como Savlon.

Diz-se que o cateter deve ser passado suavemente a uma distância de doze angulas (17 centímetros) enquanto duas angulas (3 centímetros) permanecem fora da ponta do pênis. Isso dependerá do tamanho e estrutura do corpo individual. O ponto importante é que o cateter deve ser passado até entrar na bexiga, e deve haver algum remanescente fora do corpo para que o líquido possa ser aspirado para a bexiga.

Inicialmente, apenas uma fração do cateter deve ser inserida, um ou dois centímetros por dia. Se não houver sensação desagradável ou obstrução, insira um pouco mais. Ao negociar a borda da bexiga, a resistência pode ser encontrada. Isto é devido à glândula da próstata que circunda a uretra nesse ponto. Isso não deve ser superado à força, pois a uretra pode definitivamente ser rasgada dessa maneira. É necessária uma manipulação suave e o órgão masculino deve ser mantido no mesmo ângulo que durante o estado ereto. O processo deve ser gradativamente

Machine Translated by Google

realizado, dia a dia. Não apresse ou force o procedimento, pois é possível que ocorram ferimentos graves. Somente pela aplicação suave consistente é alcançado o sucesso.

Uma vez que a resistência é ultrapassada, o cateter passa livremente para dentro da bexiga, e um volume de urina pode ser imediatamente passado através do cateter, desde que a bexiga não tenha sido esvaziada antes do início da prática. Esta urina deve ser coletada em uma tigela limpa.

Uddiyana e nauli devem agora ser praticados em pé.
Isso suga o ar para a bexiga. Mais tarde, o poder de sucção pode ser aumentado praticando uddiyana na posição de cócoras (ukatasana). Somente quando você conseguir aspirar ar, a mesma prática deve ser feita, colocando a extremidade do cateter em uma tigela com água morna limpa e sugando a água através do cateter. Depois disso, vários líquidos de densidade e viscosidade crescentes devem ser elaborados.

Na tradição do hatha yoga, primeiro o ar é puxado para a bexiga, depois a água, depois o óleo, o mel e finalmente o mercúrio líquido. De acordo com algumas autoridades, não é essencial nem aconselhável usar qualquer líquido que não seja água. Em vez de atrair mais líquidos viscosos para a bexiga, pode-se usar água pura enquanto se varia a sucção exercida aumentando a altura à qual o líquido é elevado. Puxar a água treze centímetros para cima equivale a elevar o mercúrio por um centímetro, porque a gravidade específica do mercúrio é treze vezes a da água.

O uso do mercúrio como agente médico é comumente mencionado na antiga ayurveda e também na alquimia, onde era um dos três elementos básicos que se transformava em ouro. Na antiga ciência ayurvédica da Índia, cinzas de vários elementos (bhasma) eram incorporadas ao corpo, e afirmava-se que pela assimilação de mercúrio no corpo, a imortalidade poderia ser obtida. Diz-se que Siddhanagarjuna e Nityananda, dois dos Nath siddhas, alcançaram a imortalidade dessa maneira.

Nos tempos modernos, o mercúrio foi reconhecido como um poderoso veneno por cientistas médicos e, portanto, alguns pesquisadores agora consideram

Machine Translated by Google

que essas prescrições antigas eram referências alegóricas a técnicas secretas que produzem consciência imortal (ouro). É mais do que possível que os antigos estivessem se referindo em termos velados não ao consumo interno de mercúrio, mas ao seu uso na perfeição do vajroli mudra como concessor de imortalidade.

Machine Translated by Google

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

O bindu (sêmen) que está prestes a cair na vagina da mulher deve se mover para cima com a prática. E se cair, o sêmen e o fluido da mulher devem ser conservados por meio de sua extração.

O bindu ou sêmen não deve ser liberado, mas se isso ocorrer, deve ser elaborado através do órgão gerador pelo vajroli. O fluxo de bindu pode ser revertido em vários estágios, por exemplo, através de práticas de vipareeta karani mudra, khechari mudra, etc., como já foi discutido. Vajroli é a última técnica a ser descrita.

Nos slokas anteriores foi afirmado que enquanto bindu cair no 'sol', a decadência e a morte são o resultado final, pois ele é consumido pelo fogo durante a vida. O sol representa rajas em manipura, mas rajas também se refere às secreções vaginais. Portanto, se o bindu cair no rajas, a prática do vajroli não foi bem sucedida. Quando bindu cai em manipura, o que é realmente consumido pelo fogo são suas qualidades sátvicas de nectarina que iluminam o corpo e conferem imortalidade. Abaixo do manipura, os chakras estão relacionados com as funções animais instintivas e qualidades tamásicas e, se o bindu for derramado aqui, ele se tornará um veneno, causando sofrimento e morte. Portanto, durante a prática do maithuna, um estado mental sátvico deve ser mantido a todo custo, mesmo que os chakras inferiores estejam ativados; as tendências rajásicas e tamásicas desses centros devem ser reconhecidas e controladas.

O *Shiva Samhita* afirma: “A prática do vajroli concede libertação mesmo àqueles que estão presos pela atração mundana. Portanto, é dever de todos os iogues garantir que seja praticado com o devido cuidado. As sábias devem primeiro absorver em seu corpo o fluido ovariano na vagina contraindo o ducto do próprio órgão e depois realizar o coito sem ejetar o fluido seminal. Se este último tende a emitir, deve

Machine Translated by Google

ser contido por meio de yoni mudra (vajroli). Em seguida, o mesmo fluido seminal deve ser desviado para o canal da esquerda (ida) e o coito parado por um tempo. Depois disso, de acordo com as instruções do guru, eles devem, com uma longa ingestão de apana, extrair com um esforço triunfal o fluido ovariano remanescente na vagina."
(4:79-84) Neste texto não há menção aos estágios preparatórios do vajroli usando um tubo e água.

A comparação de todos os textos dá uma imagem mais clara do vajroli. Primeiro uddiyana, nauli e moola bandha devem ser aperfeiçoados. Então o vajroli deve ser praticado sentando-se nas nádegas, levantando as pernas, etc., conforme descrito no *Gherand Samhita.* Depois disso, deve ser praticado por contração muscular da uretra e depois com um tubo ou cateter. Quando tudo isso tiver sido aperfeiçoado, é o guru que indicará outras práticas.

Machine Translated by Google

एवं संरक्षयेद् बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥ ८८ ॥

Portanto, o conhecedor de yoga conquista a morte preservando o bindu (sêmen). A liberação do bindu significa morte; conservação do sêmen é vida.

Este sloka exige uma discussão detalhada. A palavra 'bindu' significa ponto ou núcleo. O núcleo de cada célula é esse mesmo bindu. Ele contém os cromossomos que codificam toda a memória e o potencial evolutivo da espécie. Na verdade, não é apenas a perda de sêmen que causa a morte. A degeneração, a morte e a substituição celular ocorrem continuamente a uma certa taxa em todos os tecidos do corpo (exceto no sistema nervoso central, onde os neurônios não são substituídos). O sêmen e a menstruação são especificamente referidos, porque sua taxa de formação e renovação supera em muito a taxa de renovação das outras células e, portanto, tem o maior significado metabólico.

Qual é a conexão entre o sêmen e a imortalidade? É duplo. Na vida comum, a união dessas células germinativas cria outro bindu, outro indivíduo e outro universo. Este é o vislumbre da imortalidade através da descendência. Em segundo lugar, de acordo com Swatmarama, se a liberação seminal do corpo puder ser reprimida, um homem terá acesso dentro de seu próprio corpo a mesma fonte primordial de vida.

Tanto a ciência médica quanto a psicologia moderna descartaram a antiga crença no valor de reter o sêmen como um conto de 'velhas esposas'. No entanto, a partir da experiência iogue, esse mito contém mais verdades essenciais do que todos os tomos médicos e psicológicos já publicados.

Houve 'especialistas' que, no entanto, permaneceram ignorantes sobre o propósito da existência. A era moderna não é exceção. Pode haver gigantes intelectuais, pode haver homens compassivos e até heróicos, pode haver humanistas dedicados, mas isso não é suficiente se eles

Machine Translated by Google

falharam em compreender a experiência transcendental. Seus esforços e realizações permanecem dentro do reino da consciência empírica e da mente inferior.

Por que Swatmarama afirmou que a perda de sêmen é a causa da morte? O sêmen contém uma força enorme em forma molecular ou potencial. Pode ser comparado ao potencial contido em uma bomba atômica. O fluido seminal liberado em uma única emissão contém em média 400 milhões de espermatozoides. Cada um desses minúsculos espermatozóides possui energia suficiente para nadar 3.000 vezes seu próprio comprimento.

Em termos relativos, essa é a mesma quantidade de energia usada por um homem de 1,80 m nadando uma milha e meia. Essa é a quantidade, proporcionalmente, da energia vital do corpo empacotada em um único espermatozóide expelido do corpo em uma única emissão seminal.

Quando o derramamento e a ejaculação do sêmen são habituais, frequentes e descontrolados, esse indivíduo está sendo constantemente drenado de um quantum de essência viva altamente potente, que o corpo não tem outra opção senão substituir continuamente usando um suprimento constante de energia metabólica.

De onde vem essa energia que se perde no sêmen? Do ponto de vista nutricional, é derivado dos nutrientes da dieta, decompostos na digestão, assimilados no sangue e constituídos nos ácidos nucléicos e na estrutura proteica gordurosa dos espermatozóides. A energia metabólica é consumida a cada passo do caminho.

A reposição constante do sêmen liberado exige que seja consumida uma dieta rica em gorduras e proteínas. Isso impõe uma pesada carga de trabalho sobre os órgãos e glândulas digestivas, como fígado e pâncreas, bem como sobre o coração, os sistemas circulatório e eliminatório.

Como resultado, as células e tecidos dos sistemas corporais exigem reposição mais rapidamente, e a maior renovação celular geral leva a um maior gasto de energia metabólica, acelera a taxa metabólica e eleva a temperatura corporal basal. Segundo os gerontologistas, que investigam o envelhecimento e o processo degenerativo, a elevação e a aceleração desses fatores são as principais causas da degeneração física rápida e da morte precoce do corpo humano.

Machine Translated by Google

De acordo com Swatmarama, a preservação do sêmen no corpo conserva energia e confere ao iogue um poder e uma experiência desconhecidos por um homem acostumado a perder sêmen durante toda a vida. Ele declara que o sêmen que é retido é o próprio néctar da imortalidade.

Quantos homens morrem prematuramente com desejos não realizados e sonhos não realizados porque a vitalidade abandonou seu corpo, a clareza escapou de suas mentes, a acuidade desapareceu de seus sentidos e a exaustão superou sua vontade? Será que a retenção seminal sustenta um maior poder consciente no corpo, mente e vontade de um yogi?

A retenção seminal cria uma fonte interior de alegria, poder e bem-aventurança que ilumina o cérebro humano? Estas são as perguntas que os cientistas modernos terão de se fazer. Não é suficiente descartar as alegações e experiências dos iogues como mitos não científicos. A visão científica materialista do homem como nada além de sangue, osso, bile e gordura é sustentada pela perda descontrolada de sêmen.

Por que controlar o sêmen? Certamente não por qualquer razão moralista. Note bem que Swatmarama não está recomendando o celibato, apenas a retenção de sêmen. É porque, se um homem pode escapar da compulsão servil de expelir o sêmen, ele pode realizar dentro de si a fonte da liberdade, imortalidade e bem-aventurança.

Todo o *Hatha Yoga Pradipika* estabelece o método para preservar o corpo e a mente. Que aqueles que desejam compreender a verdade procurem um guru e pratiquem de acordo com a iniciação e as instruções.

Machine Translated by Google

सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ।
यावद् बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥

Enquanto o bindu/ sêmen estiver firme no corpo, onde está o medo da morte?
O corpo do iogue cheira bem ao conservar o bindu/ sêmen.

O medo da morte é uma das forças motivadoras mais fundamentais que governam a personalidade e o comportamento humano. Estes foram denominados como *kleshas* por Rishi Patanjali. O medo da morte decorre da identificação do eu com o corpo físico. A liberação de sêmen reforça fortemente essa identificação. Quando um yogi pode controlar o bindu, impedindo sua liberação do corpo mesmo em maithuna, a identificação com o corpo cessa e a consciência se liberta da identificação física. Então o medo da morte se dissolve.

Mesmo que uma pessoa possa dizer que não teme a morte, as reações e respostas de seu corpo revelam que ela ainda é governada por esse medo. Continua a ser um determinante subconsciente de seu comportamento. Convencer a mente consciente de que 'sou destemido' diante da morte não é difícil. É apenas uma questão psicológica. Como podemos convencer a mente mais profunda e superar as respostas fisiológicas do medo que são determinadas subconscientemente? Para isso, sadhana tântrico e yogue é necessário e um guru competente deve ser procurado.

O segundo segmento do sloka afirma que a conservação do bindu altera o cheiro do corpo do iogue. Como isso pode ocorrer? As fases cíclicas do processo reprodutivo liberam substâncias químicas do corpo que têm odores particulares. Estes foram isolados por cientistas e são conhecidos como feromônios. Normalmente não temos consciência desses odores, a menos que sejam potentes, mas exercem uma influência subliminar sobre o cérebro inconsciente. Investigações científicas revelaram que o odor emitido pelas axilas de uma mulher no início de sua menstruação desencadeia uma reação em cadeia em outras mulheres que vivem nas proximidades.

Machine Translated by Google

Também foi descoberto que os feromônios liberados da axila de um homem causam uma resposta psicoemocional em uma mulher, dependendo do estágio de seu ciclo menstrual.

Com a liberação de secreções reprodutivas, novas células são produzidas e o ciclo do odor começa. No entanto, se o sêmen é mantido no corpo, a qualidade dos feromônios muda. É algo como cultivar perfume. O cultivo prematuro não dá um cheiro agradável, mas uma vez perfeitamente cultivado, exala um odor perfumado.

Da mesma forma, o corpo de um iogue emite um odor altamente perfumado.

É claro que, além da conservação do sêmen, outros fatores que influenciam o odor corporal devem ser levados em consideração. Dieta pura e moderada, banhos regulares e manter as roupas limpas também influenciam o odor corporal, mas Swatmarama está falando de algo além disso.

Machine Translated by Google

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

O sêmen de um homem pode ser controlado pela mente e o controle do sêmen dá vida. Portanto, seu sêmen e sua mente devem ser controlados e conservados.

Os iogues sempre afirmaram que as funções autônomas do corpo podem ser controladas conscientemente, mas isso requer tempo e esforço. Só recentemente a ciência está provando isso. O método mais fácil é trabalhar com pranayama, pois a frequência e a profundidade da respiração influenciam os sistemas fisiológicos do corpo, os padrões de ondas cerebrais e os modos de pensar. A função dos órgãos reprodutivos também pode ser influenciada e eventualmente controlada por práticas de ioga durante um período prolongado de tempo.

As funções mais fáceis de controlar são aquelas relacionadas ao sistema nervoso voluntário. Para isso, o sistema de asana foi desenvolvido.

A liberação da secreção reprodutiva não é apenas um processo fisiológico. A mente também está envolvida. Sem envolvimento mental a liberação não pode ocorrer.

O papel das vias sensoriais (jnanendriya) e das imagens mentais na iniciação das respostas sexuais deve ser testemunhado. O controle da mente começa por se tornar consciente do processo. Ao isolar a consciência, a mente permanece não excitada no meio da percepção sensorial. Quando a mente pode ser testemunhada dessa maneira, a excitação das respostas motoras (karmendriya) pode ser controlada e o sêmen pode ser retido. Controle da mente significa controle de todo o processo.

Pela prática do vajroli pode-se aprender a controlar o mecanismo físico, mas lado a lado com este controle mental também deve ser desenvolvido. Quando a mente vagueia em fantasias inúteis, a energia se dissipa. Quando a mente está totalmente concentrada em um objeto, símbolo ou ponto específico, os movimentos prânicos são canalizados e o bindu é mantido. No hatha yoga, a mente deve ser mantida no objetivo das práticas para induzir a total concentração.

Machine Translated by Google

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत् ।
मेंढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

O conhecedor de yoga, perfeito na prática, conserva seu bindu e o rajas da mulher, elaborando-o através do órgão gerador.

Não é apenas uma questão de controle durante o maithuna que pode despertar os centros superiores. É a combinação apropriada dos elementos e energias opostos. Quando o gás hidrogênio e o oxigênio se combinam, há uma explosão instantânea. Da mesma forma, no corpo físico, quando os elementos positivos e negativos se combinam, há uma explosão. Quando a união ocorre no núcleo do mooladhara chakra, a kundalini shakti é liberada. Nesse momento, se o vajroli for praticado, a energia sobe sushumna e o sistema nervoso central para ajna chakra no cérebro. O objetivo da prática não é indulgência nem controle de natalidade, mas especificamente expandir a consciência.

A experiência tem um impacto que pode durar horas, dias ou semanas. Quando o vajroli foi aperfeiçoado, o estado expandido de consciência torna-se uma experiência permanente.

O *Shiva Samhita* afirma: “Saiba que o fluido seminal é a lua e o fluido ovariano é o sol. É necessário unir os dois dentro do próprio corpo. Na verdade, eu (Shiva) sou o fluido seminal e o fluido ovariano é Shakti. Quando os dois estão unidos no corpo do iogue, ele alcança um corpo divino”. (4:86, 87) Existem dois processos: um é o processo de unir o sol e a lua através do vajroli e do maithuna. Em segundo lugar, esse processo deve ocorrer dentro do próprio corpo. Somente o guru pode esclarecer ainda mais isso ao discípulo.

Machine Translated by Google

SAHAJOLI MUDRA
(atitude de excitação espontânea)

अथ सहजोलिः ।

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

Sahajoli e amaroli são técnicas separadas de vajroli. As cinzas do estrume de vaca queimado devem ser misturadas com água.

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥

Depois de realizar o vajroli durante a relação sexual (em uma posição confortável), o homem e a mulher devem limpar as cinzas em partes específicas de seus corpos durante o tempo de lazer. (93)

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

Chama-se sahajoli e os iogues têm fé completa nele. Isso é muito benéfico e permite a iluminação através da combinação de yoga e bhoga (envolvimento sensual). (94)

Sahaj significa 'espontâneo'. Sahajoli é uma parte essencial do vajroli, assim como jalandhara é parte integrante do uddiyana. A descrição de sahajoli aqui difere de outros textos. Aqui é a prática feita tanto pelo homem quanto pela mulher que envolve a aplicação de cinzas. No tantra, vajroli é feito por homens e a mesma prática quando feita por uma mulher é sahajoli. No *Shiva Samhita* também é dito que, “Quando o yogi é capaz de controlar e parar a descarga do fluido seminal por meio de yoni mudra (vajroli), isso é chamado de sahajoli. É um segredo preservado em todos os tantras. Estes (sahajoli e amaroli) são apenas diferentes no nome, na verdade eles são os mesmos. Portanto,

Machine Translated by Google

qualquer um pode ser usado pelo yogi – mas tudo com o devido cuidado.” (4:97,98)
Amaroli e sahajoli são dois meios diferentes de preservar bindu.
Amaroli é discutido no próximo sloka.

Na antiga tradição do Shaivismo, as cinzas são esfregadas no corpo e, em particular, na testa. Esta não é apenas uma marca para indicar que eles são seguidores de Shiva, mas também para elevar a consciência dentro do corpo e despertar a faculdade superior da mente. Assim como a aplicação de sindhur, que contém mercúrio, estimula ajna chakra, assim a cinza aplicada no corpo em sahajoli influencia os elementos sutis (tattwas) do corpo.

Na preparação para o sadhana tântrico, a purificação do corpo é alcançada por um processo chamado bhuta shuddhi, que significa purificação dos pancha tattwas (cinco elementos). Isso envolve pranayama, meditação, aplicação de cinzas, mantra e jejum. No *Srimad Devi Bhagavatam ,* a aplicação de cinzas é conhecida como 'o banho de fogo' e é considerada uma das formas mais elevadas de sadhana. Não é qualquer cinza que é usada. Deve ser cinza de esterco de vaca, e neste Purana a raça de vaca deve ser retirada e quando, de acordo com a fase da lua, é delineada.

A aplicação de cinzas não é mencionada em conjunto com maithuna, no entanto, o uso de cinzas é muito elogiado. “O yogi que toma o banho de cinzas por todo o corpo na hora dos três sandhyas, rapidamente desenvolve o estado de união (yoga). Este banho de cinzas é muitas vezes superior a um banho de água... Isso é mencionado pela primeira vez por Shiva, que tomou o banho ele mesmo... Aquele que aplica a cinza em sua cabeça atinge o estado de Rudra (Shiva, consciência pura) enquanto vivendo no corpo de cinco elementos (pancha tattwa)... O banho de cinzas limpa não apenas a impureza externa, mas também a interna.”

Existem dois caminhos principais para realizar a verdade, um é *pravritti,* o outro é *nivritti.* Pravritti é o caminho da evolução espiritual pelo envolvimento em desejos, ambições, emoções e todas as modificações da mente (vrittis), sem renunciar a nenhum aspecto da vida mundana. Nivritti é a resignação, o caminho da retirada total dos vrittis, da vida mundana e da sociedade.

Machine Translated by Google

De acordo com o conceito dado nos Vedas, os dois primeiros estágios da vida de um homem, que vai até a idade de cinquenta anos (brahmacharya ashrama e grihastha ashrama), pertencem ao pravritti marga ou caminho. Nesses dois estágios, os desejos, anseios e ambições são necessários e você evolui expressando-os. Então, um período de transição tem que vir de pravritti para nivritti. Este é o terceiro estágio da vida dos cinquenta aos setenta e cinco anos de idade (vanaprastha), onde você reflete sobre sua vida. Você pode começar a duvidar e repensar e isso leva à resignação, o quarto estágio (sannyasa ashrama).

O *Bhagavad Gita* deixa bem claro que você pode alcançar a realidade última por pravritti ou nivritti. Pravritti ou envolvimento é descrito em termos de *karma ou* 'ação e expressão'. Nivritti é o caminho do Samkhya, ou consciência e experiência. No entanto, há uma afirmação feita por algumas autoridades de que a realidade suprema ou última não pode ser alcançada pelo envolvimento ativo (pravritti), mas só pode ser experimentada através da consciência passiva (nivritti). No entanto, o *Bhagavad Gita* afirma claramente que aqueles que trabalham e aqueles que renunciam alcançarão esse fim desde que renunciem seu ego, entreguem seu eu inferior, purifiquem sua mente e disciplinam seus sentidos.

Se eles se desvincularem ou renunciarem à idéia de ser autor, isto é, 'eu estou fazendo', então os chefes de família comuns podem alcançar o caminho mais elevado.

O caminho de pravritti ou envolvimento não é para o prazer sensual e prazeres. A vida sensual é um subproduto. O verdadeiro propósito é a iluminação, mas é um caminho que leva muito tempo. É tortuoso e não perigoso. Nivritti marga é muito difícil e até precipitado, mas é curto.

Aqui neste sloka do *Hatha Yoga Pradipika,* nos é mostrado que a combinação de yoga (consciência) e bhoga (envolvimento sensual) são compatíveis. De fato, enquanto você estiver envolvido no mundo externo, a consciência interior deve ser desenvolvida e o yoga ou união deve ser o objetivo. É aqui que o hatha yoga se torna extremamente útil, quer estejamos seguindo o caminho do envolvimento ou da resignação.

Machine Translated by Google

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

Em verdade, este yoga é aperfeiçoado por homens virtuosos e bem conduzidos que viram a verdade e não aqueles que são egoístas.

Vajroli e maithuna nunca foram feitos para o público em geral porque a maioria das pessoas é vítima de suas emoções e paixões. O primeiro requisito para a prática é um estado de espírito desapaixonado. Talvez uma ou duas pessoas hoje possam se encaixar nessa categoria. Somente aqueles que entraram nos estados mais elevados de samadhi sabem o que é um estado sem paixão.

Essas práticas resultam em maior poder pessoal e, se usadas por pessoas egoístas, incorrerão em catástrofes para si e para os outros. A história de Milarepa é um exemplo muito bom. Embora ele tenha alcançado seu poder através de outros meios tântricos, a intenção em sua mente era punir aqueles que causaram dificuldades à sua mãe e família. Ele colocou seu poder no fim 'mal' com resultados desastrosos que excederam em muito aqueles anteriormente infligidos à sua própria família.

O propósito de liberar a energia através do vajroli é ir além da identidade pessoal e das limitações do ego. Se a ioga é praticada apenas para obter poder psíquico, ou se o vajroli é uma desculpa para qualquer satisfação menor, as práticas estão sendo mal utilizadas.

No entanto, há outro ponto importante. Existe um ditado que diz 'o conhecimento purifica'. Mesmo uma pessoa com as tendências mais egoístas e criminosas, se praticar yoga, não importa quais sejam suas intenções, sua consciência evoluirá para a perfeição muito mais rapidamente do que se nenhuma prática for adotada. As faculdades superiores de consciência e percepção começarão a operar e a personalidade mudará lentamente à medida que o condicionamento defeituoso e os hábitos desagradáveis forem reestruturados no cérebro. O *Shiva Samhita* afirma que, “Pessoas sob ilusão, e estando em constante presa de decadência e morte neste mundo, podem igualar seu prazer e dor pelo controle do fluido seminal” (4:91)

Machine Translated by Google

Um novato não poderá encontrar um guru que lhe ensine o método tradicional desta prática. Nem um guru ensinará qualquer pessoa que não seja confiável ou não possa entender o propósito das práticas.
Da mesma forma, devemos ser cuidadosos quando lemos sobre essas práticas interpretadas por não yogis, porque descrições incorretas certamente foram dadas: “O sacerdote, então, na presença de todos, se comporta em relação à mulher de uma maneira que a decência proíbe de ser mencionada; após o que as pessoas presentes repetem muitas vezes o nome de algum deus, realizando ações totalmente abomináveis e aqui termina esse negócio mais dia
Precisamente por esta razão, muitas pessoas têm um equívoco sobre o vajroli. Somente aqueles que podem compreender as leis sutis do tantra, kundalini, energia e consciência podem apreciar seu significado e necessidade.

Machine Translated by Google

AMAROLI MUDRA (atitude despertando a imortalidade)

अथामरोली ।

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधाराम् ।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

De acordo com a seita Kapalika, o amaroli é praticado bebendo-se a corrente média da urina. A primeira parte da urina é deixada, pois contém bile, e a última parte é deixada, pois não contém bondade. (96)

अमरीं यः पिबेन्निप्यं नस्यं कुर्वन्दिनेदिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत् सम्यक्सामरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥

Quem bebe amari, toma pelo nariz e pratica vajroli, diz-se que está praticando amaroli. (97)

Os vários textos de hatha yoga têm visões diferentes sobre o que constitui a prática do amaroli. *Amara* significa 'imortal', 'imortal' ou 'imperecível'. Assim amaroli é a prática que leva à imortalidade. O *Hatha Yoga Pradipika* designa que 'de acordo com a seita Kapalika' amaroli é a prática de beber o jato intermediário da urina. O *Shiva Samhita* afirma que amaroli é a prática de retirar o fluido seminal da mulher depois de liberado. No entanto, isso já foi descrito como vajroli. Amaroli é mais comumente aceito como a prática descrita aqui.

A urina tem sido usada como agente de cura em muitas culturas por séculos, mas pouco se falou sobre isso, pois a urina é geralmente considerada 'impura'. Definitivamente, a urina de pessoas que fazem uma dieta insalubre, e aqueles cujos corpos são impuros, será ofensiva porque contém toxinas e resíduos metabólicos que são prejudiciais para beber, ou mesmo aplicar no corpo. No entanto, a urina do jato médio de um iogue é pura e inofensiva.

Machine Translated by Google

No tantra e na ioga, o amaroli também é conhecido como shivambhu, ou seja, o elemento básico do eu. A ingestão do jato médio de urina é altamente considerada na ioga. Há também uma ciência da terapia de urina, mas a ciência médica ainda precisa investigar mais profundamente.

O *Jnanamava Tantra* afirma que, “Depois de perceber o conhecimento exato do dharma e do adharma (estilo de vida saudável e não saudável), todos os aspectos do mundo (material) tornam-se sagrados – fezes, urina, unhas, ossos, todos são aspectos sagrados à vista de Deus. aquela pessoa que explorou o mantra. Ó Parvati, divindades (poderes divinos) estão vivendo naquela água da qual a urina é feita, então por que se diz que a urina está contaminada?”
(Cap.22)

As pessoas acreditam que a urina é 'suja' porque pensam nela como um 'resíduo' da mesma qualidade que as fezes (resíduos sólidos). Devemos rever este conceito completamente. Tanto anatomicamente quanto fisiologicamente, não é correto classificar a urina e as fezes juntas, pois as duas são produzidas de formas completamente diferentes e saem do corpo por portais distintos e separados.

A urina é um ultra-filtrado do sangue. Ele contém água, hormônios, enzimas, eletrólitos, minerais e subprodutos da quebra de proteínas e gorduras, que excedem a capacidade do corpo de reciclá-los naquele momento. Portanto, estes podem ser denominados como resíduos apenas no mesmo sentido em que os grãos colhidos por um agricultor são excedentes porque excedem a capacidade do celeiro de armazená-los para uso posterior. Não é que sejam resíduos no sentido de serem impuros, mas apenas que seu valor potencial teve que ser sacrificado. Biomoléculas vitais como hormônios, aminoácidos e enzimas são sintetizadas com grande custo metabólico para o corpo e sua perda do corpo deve ser considerada como um desperdício.

Além disso, a corrente sanguínea humana é uma substância viva absolutamente limpa, da qual a urina é filtrada e coletada em condições absolutamente estéreis pelos rins. Nem há qualquer questão de contaminação bacteriana nos ureteres, bexiga ou uretra, desde que, é claro, nenhuma infecção esteja presente. Portanto, qual parte desse processo pode ser denominada

Machine Translated by Google

'sujo?' Os cientistas médicos terão que considerar isso cuidadosamente se quiserem entender o poder rejuvenescedor do amaroli.

Os resíduos sólidos são formados de uma maneira totalmente diferente. O trato digestivo é não estéril da boca ao ânus, e em nenhum momento essa matéria sólida realmente entrou no corpo ou na circulação geral. Ele permaneceu apenas dentro do tubo digestivo oco, liberando seus nutrientes sem ser assimilado pelo corpo.

Então, o que há de ofensivo na urina? A urina que contém uma alta concentração de uréia, ácido úrico e sais biliares tem um sabor pungente definido e qualidade censurável. No entanto, esses constituintes são os subprodutos do metabolismo de proteínas e gorduras e estão contidos apenas em quantidades muito pequenas na urina de um iogue que consome uma dieta pobre em proteínas e desprovida de produtos de origem animal. Esse é o primeiro req A dieta deve ser completamente fresca e natural, sem excesso de sal, especiarias e condimentos. Alimentos altamente refinados e processados também devem ser evitados. Nestas circunstâncias, a qualidade da urina é transformada. Não é que a prática se torne ineficaz ou proibida por uma dieta pesada e rica. No entanto, as qualidades censuráveis da urina são evitadas se a dieta mais leve for adotada.

Não é possível superar o condicionamento mental sobre a urina apenas pensando intelectualmente. No entanto, a prática de amaroli dissolve rapidamente os bloqueios subconscientes. Se você sente que sua própria urina é impura, ela trai sua profunda crença subconsciente sobre seu próprio corpo e sua origem. Subconscientemente, você herdou a convicção de que seu corpo é impuro. Esse defeito profundamente enraizado deve ser erradicado, e se o amaroli for praticado por um período fixo de tempo de acordo com as instruções do guru, isso certamente ocorrerá.

Cientistas que estudam os biorritmos do corpo descobriram que durante o dia e a noite, vários hormônios são secretados sequencialmente.
Por exemplo, os hormônios hipofisários, como o hormônio do crescimento, são liberados durante o sono, enquanto o ACTH, que ativa as glândulas adrenais, e o TSH, que ativa a tireoide, tornam-se proeminentes durante a atividade diurna. Os hormônios pineais seguem um padrão diurno semelhante.

Machine Translated by Google

Os vários hormônios são filtrados na urina durante o período de sono noturno e são reassimilados no sangue quando o amaroli é praticado ao acordar pela manhã. Esta urina irá refletir com precisão as atividades hormonais que ocorreram durante o sono. Nesse sentido, são os hormônios secretados à noite e, especificamente, nas primeiras horas da manhã, que são de maior valor, porque nesse período de "calmaria" fisiológica, a consciência é retirada dos centros inferiores e as secreções dos glândulas cerebrais tornam-se proeminentes.

A influência de vajroli e amaroli sobre o sistema reprodutivo humano é profunda. Os níveis de hormônios reprodutivos da hipófise (gonadotrofinas) seguem um ritmo mensal no corpo feminino para secretar estrogênio e progesterona sequencialmente, que iniciam e mantêm o ciclo menstrual. No corpo masculino, as gonadotrofinas hipofisárias causam a formação dos espermatozoides e a secreção de testosterona pelos testículos. Seus níveis na corrente sanguínea variam de acordo com a taxa de formação e liberação de espermatozóides.

Amaroli/vajroli sempre foi conhecido por yoginis como um contraceptivo oral eficaz. Isso ocorre porque a reassimilação da urina contendo estrogênio e progesterona efetivamente inibe a ovulação, da mesma forma que a 'pílula' contraceptiva oral que contém estrogênio e progesterona sintéticos impede a ovulação. A diferença é que no amaroli esses hormônios são produtos naturais do próprio corpo, e muitos dos efeitos colaterais das preparações sintéticas não ocorrem.

Da mesma forma, no homem, a reassimilação de testosterona na urina cria um "feedback negativo" sobre a hipófise, inibindo a liberação adicional de gonadotrofinas. Como resultado, a produção adicional de testosterona e espermatozóides é temporariamente inibida. Como resultado, a contagem de espermatozóides diminui, embora o fluido seminal continue a ser formado.

Devemos lembrar que o amaroli sempre foi um segredo bem guardado revelado aos iogues pela iniciação, mas não aos outros. É parte de um sistema que evolui o corpo humano para um estado iluminado ao longo de vários anos.

Machine Translated by Google

Qual é o efeito geral da prática de longo prazo de amaroli sobre a psicofisiologia humana? A ciência médica ainda não o estabeleceu, mas podemos postular que corrige o desequilíbrio inerente entre o processo de produção e consumo de hormônios no corpo que é a causa fundamental do processo de envelhecimento. Os cientistas sempre sonharam com uma 'máquina de movimento perpétuo' que funcionaria indefinidamente com seus próprios produtos, conservando assim energia para outros propósitos, mas não conseguiram criá-la. Amaroli é baseado neste princípio.

Existem algumas regras para quem deseja praticar amaroli. Em primeiro lugar, amaroli sadhana não é adequado para todos e, portanto, deve ser adotado de acordo com as instruções de um guru. Em segundo lugar, a quantidade e a duração da prática serão indicadas pelo guru. Em terceiro lugar, hábitos e estilo de vida regulares são necessários. Finalmente, amaroli é uma sadhana secreta. Uma vez que você está praticando, não deve ser discutido em público. Certas experiências virão a você no yoga sadhana que são conhecidas pelo guru e podem ser discutidas com ele, mas não com os outros.

Machine Translated by Google

अभ्यासान्निःसृतां चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥

O praticante deve misturar o sêmen com as cinzas do esterco de vaca queimado e limpá-lo nas partes superiores do corpo, pois confere divya drishti (clarividência ou visão divina).

Depois de realizar o vajroli, um pouco do sêmen deve ser liberado, misturado com cinzas preparadas de esterco de vaca e esfregado no corpo. Aqui o sloka diz para limpá-lo nas partes 'uttam', que podem significar as melhores partes ou as partes superiores. Se tomado para significar as melhores partes, estas são a testa, garganta, peito, braços, umbigo, coxas, ânus, costas e pés. As partes superiores indicam apenas a testa ou incluem a garganta, o peito e os braços. No tantra, isso é sempre acompanhado pela repetição de mantras. Os efeitos do mantra são principalmente no corpo sutil, mas também esfria o corpo físico e tem um forte efeito psicológico, pois lembra aos praticantes que o que está sendo praticado é para despertar o espírito superior.

O Tantra foi grosseiramente difamado por moralistas e puritanos no passado. As práticas tântricas têm sido chamadas de decadentes, pecaminosas, depravadas e pervertidas. No entanto, na melhor das hipóteses, esses julgamentos são conceitos sociais e religiosos que têm pouca influência sobre a auto-realização. Aqueles com um olho para ver mais profundamente podem entender que o tantra não é nada disso.

De modo geral, as religiões falharam com a humanidade porque falharam em mostrar a seus adeptos o caminho pelo qual um buscador sincero pode desenvolver um corpo divino e se realizar. 'Posso ser um homem bom, gentil e pacífico por um ditado religioso, mas de que servem todas essas convenções sociais e morais para mim se eu não conseguir alcançar a auto-realização?' Este é o ponto de vista do tantra.

Uma rosa de papel pode ser borrifada com água perfumada para que tenha uma aparência passageira de uma rosa real, mas ninguém que olhe de perto pode ser enganado por muito tempo. Da mesma forma, pode-se praticar a virtude,

Machine Translated by Google

justiça e moralidade por toda a vida. No entanto, a menos que tenhamos confrontado a mente subconsciente e despertado a energia adormecida lá, só podemos permanecer uma imitação.

Uma rosa perfumada pode ser cultivada somente depois que suas raízes foram estabelecidas em terra rica. Apreciar a rosa desprezando as raízes chama-se esquizofrenia, e esta é a doença que os puritanos e os moralistas herdaram. Quem são aqueles abençoados que podem vislumbrar as realidades da evolução humana, que podem ver o propósito sublime e compassivo do sistema tântrico? Aquele que alcançou a auto-realização, deixe-o viver por qualquer sistema ou por nenhum. Não importa, pois ele será um sistema em si mesmo. Ele exalará a fragrância da iluminação em todos os lugares e incondicionalmente, pois essa é a sua natureza. Verdade e virtude serão seu ser, mas não sua prática ou compromisso.

Se eu sou um debochado ou um criminoso, talvez não abertamente, mas nos recessos secretos de minha mente e coração, então por que eu deveria suprimi-lo? É por causa da bondade inerente que não expresso meus desejos e personalidade subconscientes, ou minha supressão é devido ao medo? Esta é a pergunta que os religiosos sinceros terão que se fazer agora.

As religiões exigem que você se suprima, mas se você fizer isso, é aí que sua evolução é interrompida, a energia interna fica bloqueada e pode permanecer assim por toda a vida. Tal repressão traz ansiedade, depressão e doença a um indivíduo, e medo, ódio, crueldade e violência à sociedade. É por isso que o tantra proclama: “Aceite-se na totalidade”. Então o cultivo de uma rosa real e imortal pode começar.

Machine Translated by Google

पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥

Se uma mulher pratica vajroli e salva seu rajas e o bindu do homem por contração completa, ela é uma yogini.

Assim como um homem deve ser adepto da prática, a mulher também deve ser praticada e adepta. Existem poucas referências nos textos de hatha yoga de que as práticas são destinadas às mulheres, mas aqui é claramente afirmado. Assim como um homem deve praticar contrações graduais dos músculos urogenitais, a mulher também deve praticar. De acordo com o tantra, isso é sahajoli.

O *Hatharatnavali* afirma que “Rajas é permanente, como chumbo vermelho, no órgão reprodutor de uma mulher. O rajas deve ser salvo durante a menstruação como bindu deve ser salvo. A mulher deve praticar vajroli, depois disso ela deve elaborar o rajas se possível. O nada em seu corpo se move como bindu. Bindu e rajas produzidos no corpo devem ser misturados através da prática vajroli do yoga. Então o sucesso está próximo. A mulher que não conhece a ciência do yoga não deve praticar vajroli. Este yoga é bem sucedido para os iogues corajosos e piedosos que têm uma visão da realidade.” (2:93, 101-103)

Assim como um homem se prepara para o vajroli praticando contrações e, em seguida, aspirando ar e água através de um cateter através da uretra, uma mulher pode praticar de maneira semelhante. Em vez de inserir um cateter na uretra, no entanto, um tubo (0,8 centímetros de largura e dez centímetros de comprimento) deve ser inserido na vagina de modo que uma parte dele se estenda para fora. Em seguida, sente-se em um balde de água e pratique uddiyana bandha. Se a água não for sugada para dentro da vagina através deste processo, então pratique vama, dakshina e madhyama nauli. Quando isso for aperfeiçoado, tente reter a água no interior o maior tempo possível. Tente segurá-lo em pé. Em seguida, pratique o nauli 'agitando' os músculos abdominais. Isso limpa a vagina de secreções antigas. Depois destes

Machine Translated by Google

as práticas são aperfeiçoadas, pratique sem o uso de um tubo. Apenas sente-se no balde e pratique uddiyana ou nauli. Novamente tente reter a água dentro e fique ereto. Quando a água pode ser retida no interior apenas pela prática de moola bandha e sem uddiyana, os músculos perineais associados a moola bandha e vajroli/sahajoli tornam-se fortes.

Machine Translated by Google

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥

Sem dúvida, nem mesmo um pouco de rajas é desperdiçado através do vajroli, o nada e o bindu no corpo se tornam um.

O sloka refere-se à perfeição do vajroli em maithuna. O ponto importante aqui diz respeito à manifestação do bindu grosseiro e sutil. Rajas refere-se ao óvulo, que é a manifestação física do bindu no corpo feminino. O folículo ovariano que nutre e envolve o óvulo é responsável pelo ciclo menstrual. A menstruação e as secreções vaginais são manifestações dependentes do óvulo, pois o folículo ovariano secreta os hormônios, estrogênio e progesterona, que induzem a proliferação do revestimento uterino e sua expulsão durante o período menstrual.

Portanto, o óvulo é o rajas; os fluidos menstruais e vaginais são as secreções dependentes daquele rajas, e no vajroli é o óvulo que é retirado como bindu. No corpo masculino, o bindu físico são os espermatozóides, que se sustentam no meio do fluido seminal. Por vajroli os espermatozóides são retirados do sêmen para se tornar o bindu.

O ponto importante neste sloka é que se o bindu for totalmente retirado, nem energia nem fluido serão perdidos do corpo. Na verdade, não é a retenção ou liberação dos fluidos que é de vital importância, mas a conservação da energia. Se a produção de espermatozóides foi interrompida por vajroli/amaroli sadhana, então o bindu, ou seja, o núcleo de energia, foi retirado. O fluido seminal é desprovido de espermatozoides, de modo que, mesmo se liberado do corpo, não ocorre perda de energia.

Da mesma forma, no corpo feminino, se a ovulação foi suprimida por sahajoli/amaroli, então o bindu de energia foi retirado. Então, qualquer perda menstrual residual é um dreno insignificante para o corpo.

Machine Translated by Google

Para a fertilidade e a produção da progênie, uma alta contagem de espermatozóides e uma rica perda menstrual podem ser mais desejáveis, e até agora esse tem sido o ponto de vista da ciência médica, que considera uma contagem de espermatozóides inferior a 400 milhões por mililitro como deficiente e um período menstrual de menos de quatro ou cinco dias para ser escasso. No entanto, para a realização de vajroli em maithuna, onde o objetivo é a iluminação espiritual, sêmen com espermatozóides muito baixos ou ausentes e ovulação que foi naturalmente suprimida são pré-requisitos desejáveis.

Mesmo do ponto de vista humano, onde a relação sexual ocorre para dar e receber prazer, um sêmen rico em esperma e uma grande perda menstrual não são desejáveis, pois muita energia vital está sendo sacrificada desnecessariamente. Quando há perda de energia do corpo, ocorre uma dissolução da consciência. Isso é experimentado como uma "queda" porque o poder da consciência se fragmentou e a vitalidade física se dissipou.

No sloka 87 foi afirmado que mesmo que o bindu se perca nas secreções vaginais, a consciência pode ser ressuscitada, a energia recuperada e os fragmentos do bindu quebrado reagregados, se as secreções mistas que se encontram dentro da vagina puderem ser puxadas para o interior da vagina. corpo masculino através do vajroli. No entanto, o presente sloka enfatiza a perfeição residente do bindu retido, resplandecente como a lua cheia, e para que isso seja restaurado, o vajroli perfeito exige que nem mesmo um pouco das secreções mistas seja deixada para trás na vagina.

A segunda parte do sloka também é muito importante, pois se refere às experiências do bindu em vajroli. Como e onde o bindu que foi retirado do rajas (óvulos/espermatozóides) deve ser experimentado? Tem que ser rastreado até sua origem através do vajroli. É um ponto na consciência. Não está no corpo, nem na mente, mas é experimentado através do corpo e da mente.

Quando mooladhara chakra desperta em maithuna, o bindu da consciência deve ser elevado pelo vajroli, longe das experiências sensuais. Como controlar a manifestação deste bindu? Como

Machine Translated by Google

sustentar e prolongar essa experiência e perceber sua fonte? O bindu ou sêmen é a interface entre matéria, energia e consciência. Se você tentar focar sua consciência nessa experiência em mooladhara, o sêmen é o material que você está tentando isolar, ou sua consciência, ou é uma experiência de energia pela qual você está passando? Ou é o ponto de sua própria consciência que está sendo localizado? É o bindu que é tudo. Esse bindu deve ser retido, retirado e redirecionado para cima pelo vajroli.

Para onde vai o ponto de consciência quando o vajroli é realizado?
Tente se lembrar ou re-experimentá-lo. Onde é experimentado? Ele recua para cima em direção à sua fonte? Ou foi sua fonte em mooladhara e por vajroli está sendo seduzida a subir? Por vajroli, este bindu sobe para ajna chakra. Ela se manifesta no centro da sobrancelha e pode ser experimentada lá em ajna.

Ajna não é a fonte de bindu, mas através do vajroli sua forma se manifestará ali. Ao sustentar o vajroli, esse bindu vai além de ajna, onde se torna mais sutil do que o som audível ou nada na consciência, ou seja, ashabda. O som ou nada liberado dos chakras abaixo de ajna é rastreado até sua fonte onde o bindu e o nada são um. É em algum lugar na totalidade da consciência, acima, além e dentro, onde a mente se dissolveu, o tempo e o corpo não existem, mas apenas a consciência na forma de som sem som.

Para concluir, a prática do vajroli traz equilíbrio na mente e no corpo. Revitaliza o corpo, ativa todos os centros de energia e desperta sushumna nadi. As faculdades superiores do cérebro são ativadas.
Na verdade, pode ser a prática mais poderosa no despertar da kundalini e da consciência superior. No entanto, a menos que o praticante mantenha um estado sátvico de consciência, é inútil.

Machine Translated by Google

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

O bindu e aquele rajas no próprio corpo se unem através da união pela prática do vajroli, concedendo assim todas as perfeições ou siddhis.

A perfeição do vajroli é a união dentro de um corpo das duas forças opostas, prana e mente, que resulta na ascensão da kundalini. À medida que a kundalini viaja até o sahasrara através dos vários centros de energia e psíquicos, perfeições específicas da mente e do corpo tornam-se aparentes. Os sinais e siddhis já foram descritos.

Agora, a união dos pólos opostos para despertar o mooladhara deve ser realizada apenas no corpo do yogi por um processo mais sutil. Nesse contexto, os termos rajas e bindu são redefinidos. Neste estágio de vajroli, a união deve ser estabelecida entre a consciência (Shiva) e a energia (Shakti) dentro do corpo do iogue.

O *Goraksha Satarka* afirma que “Bindu é Shiva (consciência), rajas é Shakti (energia). Bindu é a lua (ida) e rajas é o sol (pingala). Da mistura desses dois, obtém-se o estado mais elevado.
Shukra bindu (sêmen) é unido com bindu (o centro do cérebro), e rajas (prana shakti) é unido com o sol (manipura). Aquele que sabe unir os dois é um adepto.” (v. 74, 76)

Portanto, quando o vajroli em maithuna é realizado, a perfeição adicional do vajroli dentro do adepto deve ser realizada em três estágios. Enquanto em maithuna o rajas da praticante feminina é a Shakti manifesta, agora Shakti se torna a mente. Shiva permanece o corpo masculino, como em maithuna, e mooladhara agora é despertado pela concentração da mente no ponto de gatilho de mooladhara no períneo. Para este propósito, vários yantras, formas e mantras específicos estão concentrados ali, como no kriya yoga. Em segundo lugar, quando mooladhara desperta, ida nadi (a mente) e pingala nadi (a vitalidade ou prana) são atraídos

Machine Translated by Google

juntos em cada chakra sucessivo por vajroli mudra para que o bindu se eleve através do sushumna nadi (passagem espinhal) para bindu visarga, manifestando-se lá como nada eterno.

Shiva (consciência pura) agora reside no cérebro como nada, enquanto a Shakti total (energia ou rajas) agora é despertada no sol (manipura). O despertar dentro do corpo do adepto é estabilizado neste nível.
A consciência permanece elevada dentro da espinha do adepto. A mente em ajna é elevada a Shiva (consciência pura) emergindo de bindu como nada (sêmen transcendido). Rajas (Shakti) é elevado de mooladhara e estabelecido em manipura e o bindu foi retirado dos dois chakras inferiores.

No estágio final, a união da consciência pura em bindu e a energia total (Shakti) em manipura deve ser realizada. A realização dos dois primeiros estágios envolve a retirada do bindu dos chakras mooladhara e swadhisthana. Shakti que anteriormente se manifestava nesses centros como gratificação dos sentidos, desejo instintivo e paixão, agora se manifesta através de manipura chakra como vontade (ichchha shakti) e anahata chakra como compaixão. Vontade é sensualidade transcendida, compaixão é paixão transcendida e iluminação é mente transcendida. Vontade, amor universal e consciência superior tornam-se o instinto básico, desejo e mente do adepto.

A perfeição do vajroli não é alcançada até que a união final entre a Shakti em manipura e o Shiva em bindu seja realizada. Yogi Gorakhnath afirma claramente que esta união é o estado mais elevado. Esta é a união final do yoga, porque significa que a vontade, intuição, intelecto e emoções do yogi se tornam manifestações conscientes da inteligência cósmica ou divina. Ele é um meio de poder divino. Desejos pessoais foram sacrificados na ascensão da kundalini para se tornar a força de vontade de Shakti. Tendo rendido sua mente em ajna naquela ascensão, ela foi substituída pela inteligência cósmica (Shiva).

Paradoxalmente, esta entrega permite que um enorme poder cósmico manifesto. O corpo e a mente do adepto tornaram-se a posse

Machine Translated by Google

e expressão de Shakti, enquanto a consciência individual se fundiu com a consciência pura (Shiva). De acordo com Yogi Gorakhnath, é possível para um sadhaka realizar estágios sucessivos pela prática ardente do vajroli, com as bênçãos e orientação do guru. Nenhum texto yogue pode ser mais explícito do que este ao descrever os estágios mais elevados da sadhana tântrica, porque o papel do guru nessas realizações nunca pode ser adequadamente revelado.

No hatha yoga e no tantra, o satguru é adorado tanto interna quanto externamente como o Senhor Shiva porque alcançou esse status. Tal guru conduz, guia e bajula seu discípulo a cada passo do caminho. Ao atingir os estados superiores, não é que o discípulo esteja apenas seguindo as instruções do guru e recebendo seus melhores desejos. Uma transmissão da consciência e energia do guru para o discípulo está ocorrendo. O guru está revelando, compartilhando e legando algo que ele alcançou.

Uma luz só pode ser acesa a partir de uma que já está queimando. É por isso que, na tradição yogue, nenhum pagamento adequado pode ser feito para aquele iluminado que acende a luz divina em seus discípulos.

Machine Translated by Google

रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥ १०२ ॥

Ela é verdadeiramente uma yogini que conserva seu rajas contraindo-o e criando-o. Ela conhece o passado, o presente e o futuro e se fixa em khechari (ou seja, a consciência se move para o reino superior).

Todas as realizações que um homem alcança pela perfeição do vajroli, uma mulher também pode alcançar. Uma mulher normalmente é compelida a experimentar as flutuações mentais e físicas do ciclo menstrual. A perda de energia que acompanha o derramamento da menstruação é obrigatória.
No entanto, se o óvulo for retirado pela prática do vajroli, essa perda contínua de energia é evitada e a perda menstrual diminui.
Enquanto um homem está ligado às dimensões mais grosseiras da consciência por seus instintos e paixões, que fazem com que seu corpo produza e elimine espermatozóides dentro do sêmen, a mulher está ligada à consciência física pelo ciclo menstrual.

Um yogini que retira o bindu (óvulo) supera essa escravidão.
Ela experimenta o despertar de uma força de energia superior dentro de seu corpo e sua consciência se expande sem esforço para a consciência transpessoal. Isso ocorre muito facilmente porque uma mulher pode intuir a natureza da consciência superior e compreender o poder oculto subjacente à aceitação e entrega, enquanto que para um homem a barreira do ego pessoal muitas vezes se mostra intransponível.

Tradicionalmente, a mulher tem sido considerada o sexo frágil, mas é claro que ela tem uma maior capacidade de sofrer, sacrificar e suportar. Até a menarca, o corpo feminino é tão forte quanto o masculino, mas com a descida do bindu e o início da ovulação, a vitalidade começa a ser drenada na menstruação.

Um yogini que aperfeiçoou o vajroli e retirou o bindu torna-se muito poderoso. Siddhis se manifestam mais facilmente para uma mulher porque suas faculdades intuitivas são por natureza mais altamente evoluídas. Ela tem realmente

Machine Translated by Google

sempre esteve ciente deles de uma forma rudimentar e adormecida. Uma mulher está mais consciente de sua própria mente subconsciente e a dos outros e se ela pode retirar o bindu por vajroli, a consciência individual muito facilmente se move para o espaço da mente universal (chidakash), e a atitude de khechari mudra ocorre espontaneamente. À medida que a língua se move de volta para o palato superior, fixando-se ali sem apoio, a mente se move dos centros abaixo de vishuddhi e entra no espaço total da consciência onde a barreira do tempo se dissolve e o passado, presente e futuro se tornam conhecidos.

Machine Translated by Google

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

Pela prática do yoga do vajroli, a perfeição do corpo frutifica. Este yoga auspicioso traz até mesmo liberação juntamente com envolvimento sensual (bhoga).

Este importante sloka afirma um conceito básico de tantra que contradiz e destrói ideias puritanas. A própria ideia de que a experiência suprema pode se desdobrar através da experiência sensual não é uma que muitas pessoas nos últimos séculos e até mesmo antes tenham sido capazes de aceitar. Alguns comentários sobre os textos de hatha yoga se recusam a aceitar isso como parte da ciência do yoga e omitem completamente os slokas referentes a vajroli e *maithuna,* relações iogues, do texto original, afirmando que são práticas obscuras e repugnantes seguidas apenas por esses yogis. que não têm força de vontade para alcançar seu objetivo de outra forma.

No entanto, de acordo com o tantra, bhoga (ou envolvimento sensual) pode ser o meio para o yoga. A interação sensorial pode levar a uma maior consciência. Temos um corpo físico e não podemos negar sua existência. Até que se conheça as experiências dos sentidos, como pode evoluir a consciência mais profunda e sutil? A experiência é da mente e não do corpo físico.

Primeiro temos que saber o que é a experiência física. Então, aumentando a percepção sutil, a experiência pode ser despertada na mente sem envolver os sentidos físicos. Durante o dia vemos com os olhos, mas o que acontece à noite quando sonhamos? Não estamos vendo através dos olhos, mas, no entanto, a mente está experimentando. Estamos revivendo o que foi percebido. Portanto, no tantra, o corpo físico é o meio para aprofundar a mente e a realidade da existência.

É repetidamente defendido que as secreções reprodutivas devem ser introduzidas no corpo através da prática de vajroli, de modo que bindu e rajas, ou seja, consciência e energia permaneçam dentro do corpo. Isso permite que os impulsos sexuais viajem através do sistema nervoso central para os centros superiores do cérebro.

Machine Translated by Google

O *Hatharatnavali* afirma que “o sêmen, bem como a chitta (consciência) devem ser preservados com esforço. A pessoa deve amar mentalmente aquela senhora somente com quem pratica vajroli... este sêmen é a única razão de criação, sustento e destruição. Através disso, apenas uma pessoa pode se tornar um raja yogi.” Esta forma de vajroli não tem nada a ver com 'conduta ou ritual obsceno'. Vajroli, amaroli, sahajoli e maithuna são práticas científicas para unir os pólos negativos e positivos da energia dentro do núcleo da consciência. Se o potencial do bindu pode ser explodido, um despertar maior se desenrola. Na prática do vajroli em maithuna, o homem é o pólo positivo da energia. Ele representa o fator tempo, e a mulher é o pólo negativo e representa o espaço; mas essas duas polaridades também existem dentro de cada indivíduo.

Mooladhara chakra é a sede de Shakti e sahasrara é a morada da consciência, Shiva. Durante o maithuna, o mooladhara é estimulado diretamente para que a kundalini shakti possa se elevar ao sahasrara. Mesmo que não alcance o sahasrara, ainda despertará centros de percepção adormecidos porque cada um dos chakras ascendentes está diretamente conectado a centros específicos de experiência no cérebro. Este é um caminho que conduz à expansão da consciência.

A outra se baseia em conectar os dois pólos dentro de seu próprio ser. Quando a kundalini desperta, seja você um puritano ou um devasso, um crente ou um não crente, um cientista, um padre ou um mendigo, é irrelevante. São apenas convicções intelectuais e experiências mundanas. São qualificações da mente inferior. Eles não têm relação com o que você é. O despertar da kundalini é um processo da mente superior que é desencadeado no sistema nervoso humano. É a experiência da mente e inteligência maiores que estão além da cerca que cerca sua própria mente e personalidade.

Machine Translated by Google

No curso da evolução, ela tem que se tornar conhecida por vocês; é inevitável porque já existe reprimido dentro de você. É um desdobramento fisiológico e um destino científico. Em última análise, a fusão dos dois pólos dentro da sede de sua própria consciência tem que ocorrer para realizar a realidade.

O que é realidade? Se vamos discutir a realidade última, então isso não será definitivo, porque você tem que declarar um ponto e dizer 'este é o fim' – mas isso não pode ser o fim porque pode haver algo além disso.
É o mesmo que um astronauta que pode sondar o universo a uma certa distância. Um telescópio de luz pode perceber as estrelas existentes até um determinado intervalo. Um radiotelescópio pode olhar um pouco mais longe, mas ele pode tirar alguma conclusão absoluta sobre as dimensões do universo? Não, ele só pode falar sobre o que está dentro do alcance de seu telescópio. Tampouco devemos fazer qualquer declaração conclusiva sobre a realidade última.

Não há realidade última. Nem pode haver apenas uma maneira de perceber isso. Nem pode haver apenas uma forma de Deus. Há tantas formas quantos são os indivíduos para refletir sobre elas. Há uma totalidade até onde sua mente pode ir. Essa é a extensão da sua aceitação. Além disso, não há mais nada para você. Se você puder estender sua mente um pouco mais e puder ver um pouco além, então isso se tornará a extensão da realidade última para você.
Quando a mente se torna homogênea e quando a mente se funde no infinito, quem vai experimentar a realidade última?

A realidade última é um conceito que tem algo a ver com a mente, não com a falta de mente. Quando o corpo morre, quando a mente está completamente dissolvida, quando o ego individual evapora e quando não há mais 'eu', 'você', 'ele', 'ela', então quem vai ver quem? Quem vai saber quem? Quem vai cheirar quem? Por quem você será cheirado? Como você pode conhecer o conhecedor pelo qual você sabe tudo?
Como você pode conhecer o conhecido pelo qual você conhece tudo? Como você pode conhecê-lo? É uma coisa muito difícil.

Machine Translated by Google

No *Brihadaranyaka Upanishad* há um diálogo. Yajnavalkya era um grande sábio que tinha duas esposas. A mais velha era Katyayani e a mais nova era Maitreyi. Um dia quis renunciar. Ele ligou para os dois e disse: “Eu vou agora. Quero distribuir a propriedade entre vocês dois.” Katyayani aceitou, mas Maitreyi perguntou: “Eu me tornarei imortal por esta propriedade que você está agora ordenando?” Yajnavalkya ficou quieto por um momento. Ela perguntou novamente: “Vou experimentar a imortalidade pelo que você está me dando?” Ele disse não." Então ela perguntou: “Por que você não me ensina o Brahmavidya; conhecimento do supremo?” Ele disse: “Maitreyi, você não é apenas minha esposa, você também é meu discípulo.

Venha e sente-se, eu vou te ensinar”.

Durante a discussão entre Yajnavalkya e Maitreyi surge esta questão – a natureza da realidade última, a natureza de sua experiência.

Yajnavalkya disse: “Enquanto você tiver um nariz, você pode cheirar, mas se sua mente estiver em desordem, você não poderá entender o cheiro. Se você tem olhos, pode ver a forma, mas se sua mente não está em ordem, você não pode entender a forma. Se os sentidos e a mente estão ambos retraídos, e o ego está retraído, e a dualidade na forma de 'eu', 'você', 'ele' e 'ela' está retraída, então tempo, espaço e objeto não existem. Quando o tempo, o espaço e o objeto não existem, onde está a experiência? A base de nossa experiência é a mente, mas a mente não pode ter uma experiência a menos que possa ter a noção de tempo, espaço e objeto. Se você retirar o conceito de tempo, espaço e objeto, a mente fica embotada. Para uma experiência tem que haver a interação entre a mente e o objeto. Para uma experiência, tem que haver uma interação entre mente e espaço, mente e tempo.

“Há outra coisa importante. Tempo, espaço e objeto não são independentes. São categorias da mente. Se não há mente, não há tempo, espaço e objeto. Então onde está o conhecedor? O conhecedor não pode ser conhecido.” Esta é a resposta que Yajnavalkya deu a Maitreyi.

Quando o sal é colocado na água, ele se dissolve completamente. Perde completa e totalmente sua identidade. Uma experiência significa dualidade. Quando há

Machine Translated by Google

não-dualidade não pode haver uma experiência. É uma coisa muito simples de entender. Para uma experiência deve haver dois objetos – o experimentador e o objeto da experiência. Onde há apenas um, quem vai experimentar quem? Esse conhecedor não está sofrendo de narcisismo. Ele é puro.

É muito melhor discutir a realidade última, sem concluir nada. Caso contrário, uma conclusão será um erro filosófico.

Machine Translated by Google

अथ शक्तिचालनम् ।

कुटिलांगी कुण्डलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥

Kutilangi, kundalini, bhujangi, shakti, ishwari, kundali, arundhati são todos termos sinônimos.

Existem muitos nomes da kundalini shakti. No *Hatharatnavali ,* outros nomes também são dados: phani, nagi, chakri, saraswati, lalana, rasana kshetra, lalati, shakti, raji, bhujangi, sheshu, kundali, mani, adhara shakti, kutila karali, pranavahani, ashtavakra, sadadhara, vyapini, kalanodhara, kunti, shankini, sarpini.

Kutilanga é composto de duas raízes, *hit* que é 'rasgar em pedaços' e *anga* que é 'parte'. Refere-se à grande força e sua rota pelo corpo que elimina as funções de ida e pingala. Kundalini é composto das raízes *kund ,* que é um tipo particular de poço para preservar o fogo, e *kundalin* é uma cobra. Mooladhara é o kund e o fogo liberado sobe como uma cobra. Kundalini, bhujangi, nagi, phani, sarpini são todos nomes de uma serpente feminina. Shesha também é uma cobra, mas é particular para Vishnu, pois ele se reclina em Shesha. Shakti é a energia cósmica. Ishwari é a força criativa de Ishwara, o corpo causal cósmico. Arundhati é composto das palavras *arun* que significa 'amanhecer' e *dhati* que significa 'gerar' ou 'criar'. *Arundhata* significa 'desobstruído'.

Machine Translated by Google

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५ ॥

Assim como uma porta é aberta com uma chave, da mesma forma o yogi abre a porta para a liberação com kundalini.

Sem gerar kundalini shakti não há possibilidade de transcender a existência empírica. A mente e o corpo médios funcionam com uma 'voltagem' muito baixa de energia. Para que uma experiência superior ocorra, é necessário um super impulso de energia para ativar os centros cerebrais. Isso só pode ser realizado quando as energias flutuantes de ida e pingala são absorvidas em mooladhara e explodidas através de sushumna nadi no centro do eixo espinhal.

A ativação de sushumna indica que todo o cérebro despertará. Se a kundalini passar por ida ou pingala, então apenas metade do cérebro e do sistema nervoso foram ativados. Kundalini deve ascender através de sushumna para que o sistema nervoso central seja ativado, não apenas o sistema nervoso parassimpático ou simpático. Kundalini não é apenas um nome místico. É o nome da força potencial inerente a todo ser humano. O homem ainda não utilizou toda a sua capacidade de viver e experimentar. Abrir a porta para a libertação não é uma tarefa fácil. Primeiro deve haver preparação. A via espinhal de sushumna deve ser limpa. Os chakras devem ser abertos e ativados. Se a porta for aberta antes que isso aconteça, a consciência pode entrar em uma masmorra escura e sombria em vez de um palácio brilhante e iluminado. Deve-se praticar hatha yoga sob a orientação de um guru adepto. Este é o único caminho e é o caminho mais curto.

Machine Translated by Google

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

A adormecida Parameshwari descansa com a boca fechando aquela porta, através da qual é o caminho para o nó de brahmasthana, o lugar além do sofrimento. (

कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
वंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

A kundalini shakti dorme acima do kanda. Esta shakti é o meio de liberação para o yogi e escravidão para o ignorante. Aquele que sabe disso é o conhecedor do yoga. (107)

Nestes dois slokas, é dado um vislumbre mais claro do mooladhara chakra. 'Com a boca fechando a porta' indica que é impossível para a consciência do aspirante passar mais longe sem despertar a kundalini adormecida de seu sono. Muladhara deve ser despertado.
Não há outra maneira de explodir a consciência espiritual, exceto por meio dessa experiência mais poderosa dos sentidos. Assim como um homem e uma mulher possuem um ao outro completamente no ponto do clímax sexual, a consciência do aspirante deve encontrar diretamente a grande Shakti em mooladhara e ser engolida por ela.

Por medo, um aspirante pode estar procurando alguma maneira de evitar esse encontro, mas para entrar no caminho que revela os mistérios da consciência, ele deve ir até ela, entrar nela e passar por ela, porque sua boca é fechando a porta para a libertação.

Na psicofisiologia do yoga, três nós (granthis) são encontrados no despertar da kundalini e na ascensão à consciência superior. Estes são três locais onde a consciência e a energia estão fortemente entrelaçadas ou entrelaçadas, e devem ser desvendadas para que a realidade da consciência superior seja experimentada. O primeiro é Brahma

Machine Translated by Google

granthi, o nó da criação, localizado em mooladhara. Neste sloka é denominado como o nó de Brahmasthana. É a barreira psicofísica imposta pelo apego e identificação da consciência com o corpo físico e as experiências sensoriais. Essa identificação errônea leva a consciência de volta ao doloroso ciclo de renascimento em outro corpo.
Os três granthis são discutidos no Capítulo 4, slokas 70-76.

O Brahmasthana é descrito como o lugar além do sofrimento porque se este granthi pode ser perfurado, ocorre a realização da consciência imortal existente distinta do tempo, espaço e individualidade. A partir disso, cresce o desapego pelos objetos do desejo dos sentidos e o desejo de liberação.

De acordo com Swatmarama, um yogi é aquele que se conscientizou de que a mesma kundalini shakti é responsável pela escravidão e liberação. Os ignorantes estão presos à intoxicação da vida sexual mundana, levando ao renascimento da consciência individual, mas aqueles que despertam a mesma shakti em mooladhara e praticam vajroli, obtêm os meios secretos para a liberação. Este é o significado da declaração no *Hevajra Tantra,* “A pessoa deve se levantar por aquilo que ela cai”.

O corpo físico é o depósito de prana shakti, a mente é o depósito de manas shakti e atma é o depósito de atma shakti.
Todo o nosso ser consiste dessas três energias, e as três energias interagem e dependem umas das outras. O que quer que a mente se detenha, toda a shakti fica absorvida nisso. Como afirma o *Chandogya Upanishad :* “Como alguém pensa, ele se torna”.

Manas shakti é ichchha shakti, a força do desejo ou vontade. Temos que ser muito claros sobre o que desejamos ou desejamos, porque toda a nossa shakti fica absorvida nisso. É por isso que aquelas pessoas que se esforçam continuamente por conhecimento e experiência superiores acabam por desenvolver esse estado de consciência. Mesmo que não sejam capazes de alcançar a liberação, eles se tornam almas evoluídas. No entanto, se seu objetivo é material e visa a realização sensual, seu prana e sua mente serão absorvidos nisso. Você tem que decidir no que vai 'conectar' seus fios positivos e negativos, a alma ou os sentidos.

Machine Translated by Google

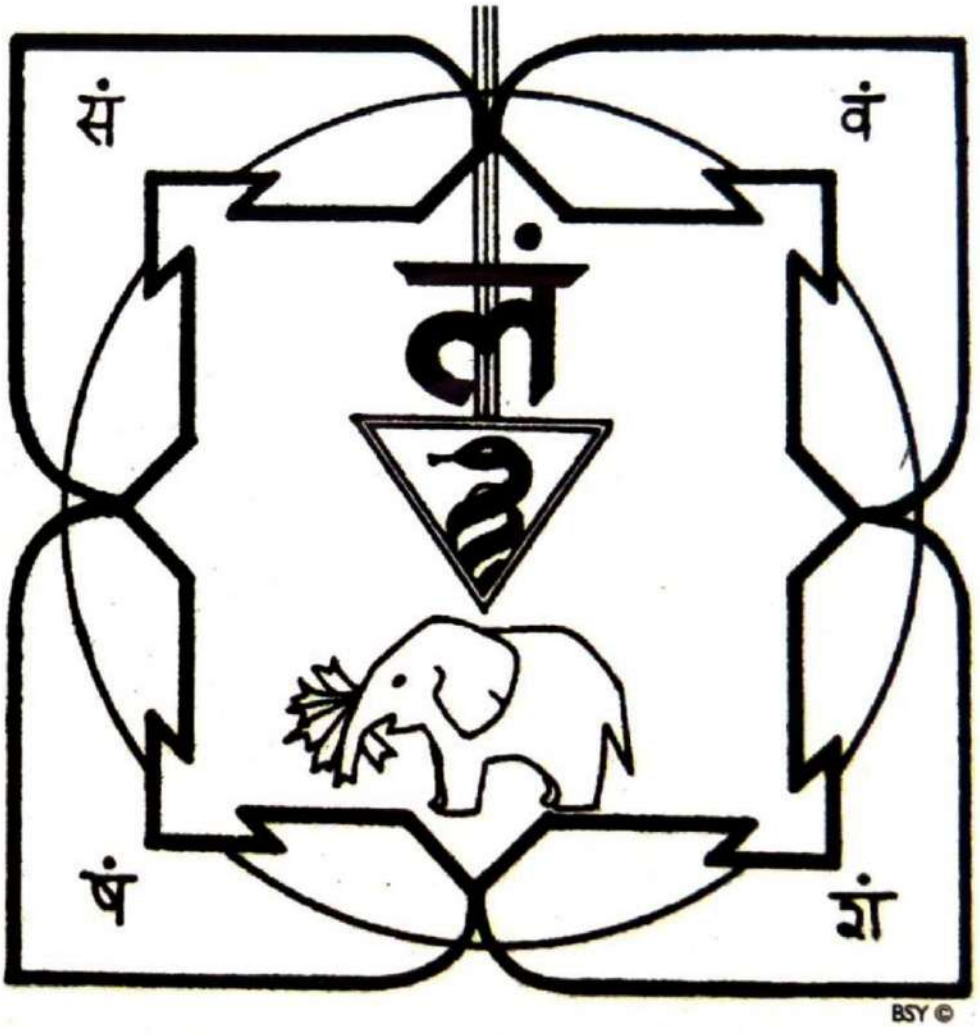
Quando a força total de atma shakti é liberada, sua forma se torna visível ao olho interior. No tantra é conhecido como *atma darshan,* 'Visão do atma'. Quando isso acontece, o atma aparece diante de você de alguma forma. Você é capaz de vê-lo porque a energia e a consciência liberadas são liberadas do corpo físico. Pode tomar a forma de seu guru, ishta devata, ou alguém muito querido por você, ou mesmo alguém que você não conhece. Na verdade, é a força do seu próprio atma. É o resultado de uma intensa aspiração por experiências superiores.

Ao contrário desse desejo, se seu propósito de vida é obter prazer sensual, dinheiro, segurança mundana, nome e fama, etc., sua energia vital será perdida ao realizar isso. Os frutos deste propósito perecem com o tempo e da mesma forma sua energia se perde com eles. No entanto, atma é a existência e força eternas. Portanto, se alguém vive na esperança de experimentar isso, tempo e energia nunca podem ser desperdiçados. 'Aquele que conhece isso (atma) é o conhecedor do yoga.' Saber significa mais do que conhecimento intelectual. Significa conhecimento baseado na experiência.

Machine Translated by Google

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशय: ॥ १०८ ॥

Diz-se que a Kundalini está enrolada como uma cobra. Sem dúvida, aquele que faz essa shakti fluir obtém a liberação.



Enquanto Kundalini está adormecida em mooladhara, ela é retratada como uma cobra, geralmente uma cobra, enrolada três vezes e meia em torno de um shivalingam cinza esfumaçado (dhumralingam). As três bobinas e meia apresentam a forma do mantra Om. Essas três bobinas são os três estados de existência e experiência; consciente, subconsciente e inconsciente; jagrat, swapna e sushupti, ou seja, vigília, sonho e sono profundo; experiência objetiva, experiência subjetiva e não-experiência; passado, presente e futuro.

Machine Translated by Google

As três bobinas também representam as três qualidades da natureza, prakriti ou Shakti – tamas, rajas e sattwa. A meia bobina representa aquilo que está além do jogo da natureza, *turiya* ou a quarta dimensão que inclui qualquer outra dimensão além da terceira. O shivalingam esfumaçado em torno do qual a kundalini está enrolada é o corpo sutil ou sukshma sharira, também conhecido como corpo astral, mas sua qualidade esfumaçada e mal definida indica que a consciência interior está obscurecida nas realidades mutáveis dos três reinos da experiência.

Em um indivíduo inconsciente, a kundalini está com a cabeça para baixo, mas no yogi a cabeça está erguida quando ela começa a despertar. Quando a serpente kundalini acordar, ela deve subir através de sushumna, até que esteja perfeitamente reta desde a ponta de sua cauda, ancorada em mooladhara, até o topo da cabeça que preenche o crânio. Indica uma consciência penetrante que não é limitada por nenhuma influência ou sujeita a qualquer modificação.

Enquanto a kundalini está adormecida em mooladhara, a conexão com ajna chakra ocorre através de ida ou pingala nadis. Às vezes, a conexão nem ocorre, pois há um bloqueio. Uma vez que a kundalini tenha subido para que a cabeça esteja completamente imersa no cérebro, a conexão é direta (sushumna), os três estados de experiência se fundem no quarto (transcendental), à medida que as espirais da kundalini são endireitadas. Então não há existência separada de nenhum dos gunas, não há mais separação de nada. Tudo se torna uma experiência cósmica eterna.

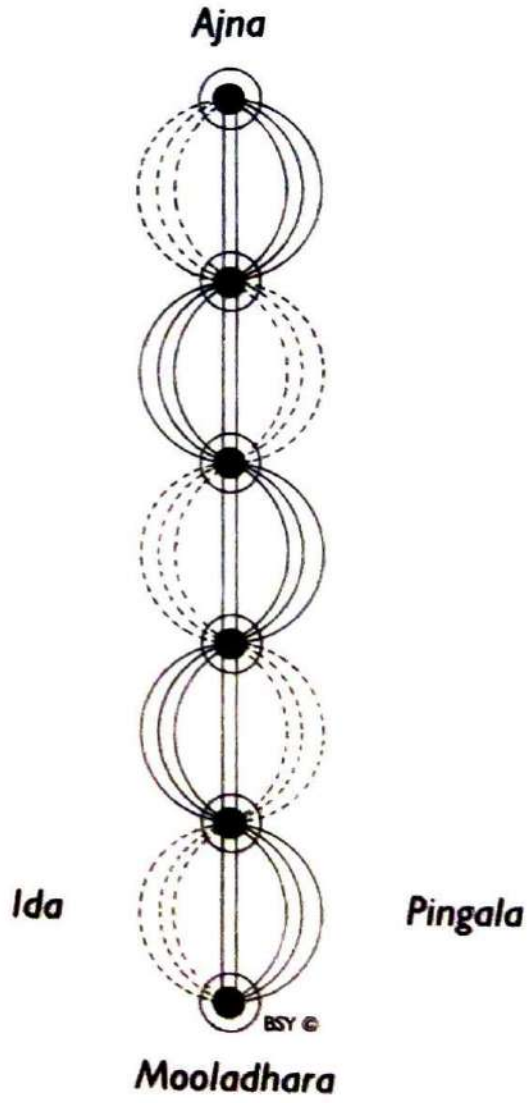
Machine Translated by Google

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

Entre Ganga e Yamuna está a jovem viúva, Balarandam praticando austeridade. Ela deve ser apreendida à força, então pode-se alcançar o estado supremo de Vishnu. (109)

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ।
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुंडली ॥ ११० ॥

Ida é o sagrado Ganga, pingala o rio Yamuna. Entre ida e pingala em o meio é esta jovem viúva, Kundalini. (110)



Machine Translated by Google

Na tradição iogue e tântrica, o rio Ganga é conhecido como ida e Yamuna como pingala. Ida/pingala são os dois principais nadis que sustentam o corpo/mente individual. Um terceiro rio subterrâneo, Saraswati, também é descrito. Este é sushumna nadi, o canal oculto que conduz a energia espiritual. Dessa forma, a geografia do corpo sutil foi incorporada à mitologia dos povos que viveram ao lado desses dois grandes rios desde os primórdios da civilização. Ganga/Yamuna sempre foi a fonte de água que sustenta a vida, enquanto Saraswati é a sutil subcorrente da consciência espiritual que permeia de forma tão tangível a vida no subcontinente indiano.

Ida é de cor escura, assim como o rio Ganga é azul profundo em sua origem. Ganga é insondável, misterioso e furioso como a força mental. A mitologia da primeira descida de Ganga na terra a descreve como selvagem e incontrolável, capaz de demolir qualquer coisa que esteja em seu caminho.

Quando ela foi libertada de sua terra natal nos céus do Himalaia, Lord Shiva teve que pegá-la em seus cabelos emaranhados. Depois de algum tempo, ele a soltou e Bhagirathi a guiou suavemente para a terra (através do corpo). Da mesma forma, a força de ida, se não controlada, pode tornar uma pessoa lunática. A tendência de Ganga de derramar suas margens e inundar em todas as direções é uma indicação de que ela representa o espaço, a qualidade única de ida e o hemisfério direito do cérebro.

Não existe essa história sobre a origem do rio Yamuna em relação ao pingala nadi. Como o aspecto masculino ou positivo de pingala, Yamuna é sóbrio por natureza. É o rio pelo qual o Senhor Krishna viveu por muitos anos. Ele dominou a grande serpente Kaliya em Yamuna e dançou em seu leque.

Kaliya representa o tempo, a qualidade de pingala nadi e o hemisfério esquerdo do cérebro. O Yamuna também é profundo, mas há épocas no verão em que fica seco, assim como o prana shakti (vitalidade) às vezes se perde e precisa ser regenerado.

Esses dois rios são terrestres, assim como ida e pingala nadis são forças manifestas. Sushumna nadi fica profundamente dentro do eixo central da coluna vertebral, assim como o rio subterrâneo Saraswati fica dentro da terra. Esses três rios se reúnem em Prayag, perto de Allahabad, no norte da Índia. É um poderoso ponto de energia na estrutura geológica da terra e está associado à união de ida, pingala e sushumna no ajna chakra no corpo sutil.

Machine Translated by Google

A kundalini é descrita neste sloka como uma jovem viúva praticando austeridade no meio do caminho entre Ganga/Yamuna ou ida/pingala. Diz-se que ela é jovem porque o potencial da kundalini é comparado ao poder irresistível de uma mulher jovem e atraente. Ela está viúva porque seu marido, Shiva, permanece nos céus elevados, no Monte Kailash, o chakra sahasrara. Ela pratica austeridade no sentido de que a separação de seu marido é a maior penitência (tapasya) que uma jovem e bela viúva tem que suportar. Ela anseia por se unir novamente ao marido em Kailash.
Isso é um símbolo da bem-aventurança a ser alcançada com a ascensão de Kundalini de mooladhara para sahasrara chakra. Mooladhara é a fonte de energia ou Shakti e sahasrara é a morada da consciência, Shiva.

Machine Translated by Google

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

Ao agarrar a cauda da serpente kundalini, ela fica muito excitada. Abandonando o sono essa shakti é liberada e se eleva.

Se você segurar qualquer cobra pela cauda, ela definitivamente ficará alarmada e imediatamente se levantará e tentará se soltar do aperto. A extremidade da cauda representa muladhara chakra. Ao ativar o mooladhara, a energia é agitada e procurará sair de sua escravidão ali. Ida e pingala devem ser fechadas. Sushumna deve ser aberto ou limpo. Se sushumna está aberto ou não, pode ser julgado pelo fluxo natural da respiração pelas narinas. Quando ambas as narinas estão abertas simultaneamente, a porta de sushumna está aberta. Portanto, na conclusão de seu sadhana, quando estiver sentado para se concentrar, certifique-se de que ambas as narinas estejam funcionando. Se eles estiverem desequilibrados, tente manipular a respiração para que ela flua uniformemente.

Machine Translated by Google

SHAKTI CHALANA MUDRA
(atitude de mover a energia)

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

Inspirando pela narina direita (pingala), a serpente (shakti) deve ser agarrada através de kumbhaka e girada constantemente por uma hora e meia, de manhã e à noite.

Esta prática de shakti chalana é cuidadosamente não divulgada aqui. Existem dois métodos de prática: um de acordo com o hatha yoga, o outro, o kriya yoga. Kriya yoga utiliza visualização mental, enquanto o hatha yoga não. Claro que isso não significa que não pode ser incorporado. Na prática de kriya yoga, shakti chalana é conhecido como shakti chalini. Sente-se em siddhasana/siddha yoni asana, pratique khechari mudra e ujjayi pranayama; inspire até bindu e mantenha antar kumbhaka. Em seguida, realizando yoni mudra, visualize uma fina serpente verde nas passagens arohan e awarohan, com a boca mordendo a própria cauda. Então visualize esta serpente girando através das passagens arohan/awarohan até que a respiração não possa mais ser segurada. Então, liberando yoni mudra, expire de volta para mooladhara.

A prática em hatha yoga é diferente. As técnicas usadas no hatha yoga são moola bandha, antar e bahir kumbhaka, siddhasana/siddha yoni asana e nauli. O Gherand Samhita descreve a prática da seguinte maneira: "Manchando o corpo com cinzas e assumindo siddhasana (siddha yoni asana) deve-se inalar pelas duas narinas e juntar prana à força com apana. Então, por ashwini mudra, deve-se contrair lentamente o ânus até o vayu é forçado a entrar no sushumna e dá uma experiência particular. Então, ao restringir o vayu, a kundalini se sente sufocada e se eleva. Sem shakti chalana, yoni mudra é ineficaz. Portanto, deve-se praticar shakti chalana *e depois praticar yoni mudra." (3:45-48)*

Machine Translated by Google

O uso de ashwini mudra é mencionado aqui. Ashwini mudra não foi descrito anteriormente no *Hatha Yoga Pradipika.* Moola bandha é usado em seu lugar.

Técnica

Sente-se em siddhasana/siddha yoni asana.
Mantenha os olhos fechados durante toda a prática.
Inspire lenta e profundamente pela narina direita e realize a retenção interna da respiração, antar kumbhaka. Execute moola bandha tão firmemente quanto possível, concentrando-se na área de contração.
Segure a respiração e moola bandha o maior tempo possível. Expire lentamente.
Execute jalandhara e uddiyana bandha.
Em seguida, pratique "agitar" os nauli, movendo os músculos retos do abdome no sentido horário em um movimento circular da esquerda para a direita, depois diretamente de volta para a esquerda e novamente circulando para o lado direito, contando o número de rotações até dez.
Antes de inalar, volte ao uddiyana, solte lentamente uddiyana e jalandhara bandhas.
Somente após a elevação da cabeça, a inalação deve ocorrer muito lentamente.

Esta é uma rodada.

Embora seja declarado no texto que shakti chalana deve ser praticado por noventa minutos, isso não será possível, nem é aconselhável. Inicialmente cinco rodadas podem ser praticadas. Após sete meses de prática contínua, aumente gradualmente o número de rotações por rodada. Até vinte rotações podem ser realizadas. Aumente uma rotação a cada dois ou três dias.
O número de rodadas também pode ser aumentado muito gradualmente até dez rodadas durante um período de um ano.

Machine Translated by Google

उर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

O kanda, situado acima do ânus, com um palmo de altura e quatro dedos de largura, é macio e branco como se estivesse envolto em tecido.

Kanda significa 'raiz' como a raiz de uma planta. O kanda no corpo é a fonte raiz de onde brotam todos os nadis. Diz-se que tem nove polegadas de altura e três polegadas de largura, macia e branca, mas não consiste em elementos físicos. Sua manifestação é inteiramente no corpo sutil. A base do kanda está logo acima do assoalho do períneo, no qual o corpo do períneo está situado anteriormente ao ânus. O meio do corpo às vezes é considerado quatro centímetros acima e na frente do ânus e quatro centímetros abaixo e atrás da raiz do órgão genital masculino. Tente localizar a consciência neste ponto. O kanda se estende para cima a partir deste ponto, apoiando todos os nadis e às vezes é descrito como sendo em forma de ovo. Aqueles que testemunharam o shivalingam em um dos templos do Senhor Shiva podem visualizar isso.

Alguns dos textos descrevem manipura chakra ou 'roda do umbigo' como a fonte de onde os nadis emanam. No entanto, o kanda tendo nove polegadas de altura, termina no nível de manipura.

De acordo com Swami Sivananda de Rishikesh, o kanda está logo acima de mooladhara na junção de sushumna e mooladhara, que é chamado *granthi sthana. Sthana* significa 'base' ou 'plataforma' e *granthi* significa 'nó'. As pétalas do lótus mooladhara brotam do lado da base do kanda. Dentro da coluna, ao nível da parte superior das costas, a medula espinhal se afunila em um grupo de longos filamentos nervosos de seda, conhecidos como *cauda equina* (rabo de cavalo). Cabelos longos como filamentos em cascata da massa central da cauda enquanto continua para baixo em direção à base da coluna vertebral. Diz-se que esta estrutura no corpo físico corresponde ao kanda no corpo sutil.

Machine Translated by Google

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

Firmemente sentado em vajrasana, segurando os tornozelos, deve-se apertar o kanda perto do ânus.

A posição de prática é vajrasana. O dedão do pé esquerdo fica sobre o dedão do pé direito, os calcanhares ficam nas laterais das nádegas, as mãos estão nos joelhos. Execute moola bandha ou ashwini mudra ou ambos. Quando o moola bandha é executado corretamente, os músculos ao redor do corpo perineal se contraem. O corpo perineal está localizado exatamente na base do kanda, de modo que quando a contração é realizada, a base do kanda é agarrada e comprimida.

Machine Translated by Google

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

Na posição de vajrasana, o yogi deve mover a kundalini. Tendo feito bhastrika pranayama, a kundalini logo é despertada.

Primeiro, moola bandha/ashwini mudra deve ser executado em vajrasana ou siddhasana/siddha yoni asana, com kumbhaka, para localizar a base do kanda dentro de mooladhara chakra. Isso agarra a cauda da kundalini adormecida e a incita a se mover. Então bhastrika pranayama deve ser praticado para ativá-la.

Machine Translated by Google

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत् ततः ।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

Contraindo o sol em manipura, a kundalini deve ser movida. Mesmo que tal pessoa esteja à beira da morte, onde está a necessidade de temer a morte?

Este importante sloka indica os meios para elevar a Kundalini além do nível do manipura chakra. O sloka indica a ordem precisa na qual os dois bandhas importantes devem ser aplicados. Em primeiro lugar, o manipura deve ser contratado. Isso indica que depois que o bhastrika pranayama foi praticado e a retenção externa da respiração (bahir kumbhaka) foi mantida, o uddiyana bandha deve ser realizado. Então Kundalini deve ser movido em mooladhara chakra por moola bandha como já descrito no sloka anterior.

A prática de uddiyana bandha desperta a passagem de sushumna no manipura chakra, convergindo as energias vitais e mentais no plexo solar. Então a kundalini pode surgir além deste centro.

Várias práticas que purificam manipura chakra, como uddiyana e nauli, são prescritas no hatha yoga. Estes fortalecem o plexo solar e aumentam a vitalidade e a longevidade. Eles dão força e resiliência ao corpo e brilho à personalidade. Não há dúvida de que as qualidades dominantes e brilhantes do sol se manifestam no indivíduo que realiza essas práticas diariamente.

Como o medo universal da morte é superado quando este chakra é despertado por um iogue? Para compreendê-lo, devem ser considerados os tattwas (elementos) que compõem o universo e a personalidade individual. O elemento terra governa mooladhara chakra, a água governa swadhisthana e o fogo, manipura. Os chakras além de manipura são governados pelo ar, éter e mente. A personalidade humana é uma combinação desses tattwas, do grosseiro ao sutil. A consciência individual identifica um componente de si mesma com cada elemento.

Machine Translated by Google

Quando a consciência é retirada para manipura, a percepção e a identificação com o corpo físico grosseiro cessam, e assim a necessidade de temer a morte também se perde. A morte é o destino final de todo corpo físico. Um iogue aceita a dissolução da matéria como o processo universal da natureza. No entanto, a consciência é eterna e, portanto, o yogi, enquanto em um corpo, procura realizar e identificar-se com essa consciência subjacente, pelo processo de purificação dos elementos (tattwa shuddhi).

Uma vez que manipura é despertado, a consciência além do corpo físico é estabelecida, e o medo da morte anteriormente abrangente evapora como névoa na terra ao nascer do sol.

Machine Translated by Google

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥ ११७ ॥

Ao mover a kundalini sem medo por uma hora e meia, ela é puxada para sushumna e se eleva um pouco.

Este sloka indica que um sadhana projetado especificamente para o despertar bem-sucedido da kundalini requer uma hora e meia de prática por dia. O sadhana preciso a ser praticado não foi propositadamente designado, mas de slokas anteriores muitas indicações foram dadas e as práticas foram indicadas. A técnica sistemática continua a ser dada diretamente pelo guru.

Embora o hatha yoga desperte a kundalini quando praticado nas condições dadas, há uma prática ainda mais poderosa para aqueles que são predominantemente rajásicos e que não devem forçar suas mentes diretamente à concentração. É conhecido como kriya yoga e é a combinação dos asanas, pranayama, mudras e bandhas, que induzem especificamente pratyahara, ou seja, siddhasana, padmasana, ujjayi pranayama, khechari, shambhavi, vajroli e yoni mudras, nasikagra drishti, uddiyana, jalandhara, moola e maha bandhas. Kriya yoga é uma antiga iniciação e prática para a qual é necessária uma preparação adequada.

Uma série de vinte ou mais kriyas são aprendidas e praticadas sequencialmente em um rito ou ritual diário até que a mente consciente seja completamente absorvida e o grande despertar se manifeste. Existem três fases distintas na prática de kriya yoga. Os kriyas preliminares induzem o relaxamento mental, a retirada dos sentidos (pratyahara) e despertam sushumna. O grupo intermediário de kriyas desperta kundalini diretamente em sushumna, e os seis kriyas finais absorvem a mente em concentração (dharana) e meditação (dhyana).

O tempo total para a prática é de três horas; disso, a primeira hora induz a retirada dos sentidos e relaxamento mental. Subsequentemente, a verdadeira elevação e movimento de Kundalini em sushumna consome noventa minutos.

Machine Translated by Google

como descrito no sloka. Então as experiências meditativas de consciência expandida nos kriyas finais são arbitrariamente limitadas a trinta minutos.

O ponto chave do sloka é que a kundalini deve ser movida sem medo. Despertar Kundalini requer tremenda fé e convicção, bem como um guru poderoso e iluminado. Ambos devem estar presentes ou nada substancial acontecerá. Para mover a kundalini sem medo, deve-se ter total comprometimento com o que se está praticando. Isso significa que o aspirante deve prosseguir com determinação, concentração e convicção pelo período necessário a cada dia, sem vacilar ou sucumbir aos estados mentais negativos, que invariavelmente surgem para se opor à disciplina contínua do yoga sadhana diário. Essa determinação só vem quando a prática foi recebida de um guru em quem você desenvolveu uma confiança.

Se alguém começasse as práticas de kundalini yoga sozinho, sem a orientação de um guru, sua confiança na técnica que desejava seguir definitivamente faltaria depois de um curto período de tempo. Mesmo que se consiga despertar Kundalini, é muito difícil integrar as experiências e sustentar o despertar. Em certo ponto, o medo pela própria sanidade é avassalador, e somente a forma do guru pode dissipá-lo. Portanto, para mover Kundalini sem medo, os aspirantes devem primeiro estar cientes de quem é seu guru.

A regularidade inabalável na prática é o pré-requisito absoluto. Se a prática falhar, tudo está perdido. Sustentar essa disciplina pelo período necessário em meio às distrações da vida moderna é extremamente difícil.
Por esta razão, geralmente é mais fácil realizar a disciplina de kundalini sadhana no ambiente de um ashram onde as distrações externas são minimizadas, a dieta é simples e regulada e a orientação está à mão.

É interessante que Swatmarama indicou que noventa minutos é o pré-requisito para o kundalini sadhana. Pesquisadores modernos descobriram que o ciclo alternado de predominância da respiração entre as narinas esquerda e direita e dominância hemisférica associada no cérebro segue um ciclo de uma hora e meia a três horas. Isso significa que sushumna nadi é ativado espontaneamente uma vez neste período de tempo por alguns minutos, enquanto a respiração passa de uma narina para a outra. Nesse período, o fluxo de

Machine Translated by Google

a respiração pelas duas narinas é equilibrada e ambos os hemisférios estão ativos e sincronizados. Em seguida, a ponte de interligação de fibras nervosas entre os dois hemisférios (corpo caloso) torna-se ativa.

Na doença mental ou física, esse ciclo pode ser gravemente perturbado, e a preponderância de uma narina e seu hemisfério contralateral pode até se estender por oito a doze horas antes que sushumna seja ativado. Pelas práticas de yoga, no entanto, geralmente é possível induzir o equilíbrio nas narinas e o despertar de sushumna deliberadamente. Desde o início do kriya yoga, tanto o prana quanto a mente são direcionados para o despertar de sushumna Isso permite que a energia despertada pelo despertar da kundalini passe pela medula espinhal em ambos os hemisférios através do corpo caloso. O resultado é que a mente se torna espontaneamente unidirecionada e várias experiências e faculdades da mente desperta se manifestam.

Machine Translated by Google

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥ ११८ ॥

Desta forma, é fácil para Kundalini sair da abertura de sushumna.
Assim, o prana procede por sushumna por conta própria.

O despertar da kundalini pelas práticas de yoga é um processo sistemático e gradual. O ponto importante aqui é que quando Kundalini é despertada, ela sai facilmente do kanda e prossegue através de sushumna com a ajuda das práticas descritas anteriormente. Somente através da prática se desenvolve a perfeição ou siddhi em asana, pranayama, mudra, bandha e concentração; somente quando a postura do corpo se torna estável em sushumna é que a energia da kundalini sai do kanda para os chakras.

Sempre foi possível invocar Kundalini por meios não sistemáticos, drásticos e até trágicos. No entanto, o despertar completo e sustentado nunca ocorre dessa maneira. Ervas, drogas e produtos químicos, privação de sono e comida e até mesmo dor intensa e prolongada podem dar alguns vislumbres, mas essas experiências nunca são sustentadas e não podem ser direcionadas ou controladas. Uma câmara do tesouro pode ser saqueada à força, mas ao explodir a porta da câmara prematuramente e sem preparação adequada, o tesouro além pode ser danificado ou perdido para sempre.

A fim de sair fácil e voluntariamente do kanda para os chakras, como fontes permanentes de poder e bem-aventurança dentro do aspirante, a kundalini adormecida deve ser pacientemente despertada pela devoção ao sadhana yogue diário.

Machine Translated by Google

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

Dessa forma, a kundalini adormecida deve ser movida regularmente. Por seu movimento regular, o iogue fica livre da doença.

A prática regular na hora apropriada cria harmonia no corpo/mente e da mesma forma, a prática irregular na hora errada cria desequilíbrio. Pela prática regular, a intensidade prânica é ativada e mesmo que a kundalini não se eleve em sushumna, a capacidade vital dos nadis e chakras é aumentada. Todo o sistema do corpo é ativado; o sistema imunológico funciona como um poderoso exército. O coração, pulmões, estômago e todos os outros órgãos internos são fortalecidos.

Os músculos permanecem flexíveis. Cada célula viva torna-se uma fonte vital de energia. Mesmo que você não desperte a kundalini, essas práticas, pelo menos, trarão ótima saúde e tranquilidade mental.

Este sloka indica que a benevolência da kundalini é dupla.

Em primeiro lugar, se ela for despertada e movida regularmente, a experiência suprema do despertar e da iluminação espiritual do corpo estará ao seu alcance.

Swatmarama também indica o benefício secundário ou subsidiário da prática, e previu que a aplicação terapêutica surgirá. A saúde radiante e a ausência de doenças são uma grande dádiva que o praticante de kundalini yoga possui quase coincidentemente.

A liberdade da doença é o menor dos benefícios derivados da excitação da kundalini.

Milhões de pessoas no mundo sofrem de doenças terríveis e insidiosas. Eles são declarados incuráveis pela ciência médica, apesar de drogas poderosas e nutrição reforçada. A causa dessas doenças permanece indefinida porque, embora sejam experimentadas no corpo físico, a causa muitas vezes não está aí. Eles são devidos ao desequilíbrio e bloqueio de energia no corpo sutil. Diminuição da vitalidade e início

Machine Translated by Google

da doença nos diferentes sistemas do corpo físico é apenas a manifestação grosseira e inevitável.

A boa saúde é um estado particularmente positivo de vitalidade física e mental. Não significa apenas ausência de sintomas da doença. Essa é uma definição puramente negativa.

A prática regular sob condições corretas aumenta a "voltagem" do prana nos circuitos dos nadis e dos chakras. Toda a função energética do corpo é amplificada. Todos os órgãos e sistemas do corpo funcionam de forma otimizada. Os músculos permanecem flexíveis e o tom da pele é aprimorado. As respostas do sistema imunológico são aguçadas. Cada célula viva é permeada por uma energia maior. O esplendor da saúde é um subproduto importante do movimento da kundalini para cima, mas não é o objetivo espiritual da pr

Machine Translated by Google

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

O yogi que move a shakti regularmente desfruta da perfeição ou siddhi. Ele vence facilmente o tempo e a morte. O que mais há pra dizer?

Ao gerar regularmente a shakti em ida e pingala, os diferentes chakras tornam-se ativos e manifestam habilidades psíquicas específicas de acordo com as regiões correspondentes do cérebro. Os estados de dharana e dhyana tornam-se mais profundos, até que o samadhi seja alcançado. Com o desdobramento do samadhi, a pessoa sai das barreiras do corpo e da mente limitada, além da dualidade e percepção de tempo e espaço. Este é o ponto de vista do raja yoga.

De acordo com aquele que já é auto-realizado, não há começo nem fim, mas apenas um estado contínuo e qualquer outra experiência é falsa.
O *Avadhoota Gita* afirma que: “Eu não nasci nem tenho morte. Não tenho atos bons ou maus. Eu sou Brahman, imaculado, sem qualidades. Como pode haver escravidão ou libertação? O universo inteiro brilha indiviso e ininterrupto. Ó, a maya, a ilusão – a imaginação e a não-dualidade. Sempre 'não isso, não isso' tanto para o sem forma quanto para o formado.
Somente o absoluto existe, transcendendo a diferença e a não dualidade. Não há estado de libertação, nenhum estado de escravidão, nenhum estado de virtude, nenhum estado de vício. Não há estado de perfeição e nenhum estado de destituição. Por que você, que é a identidade em tudo, sofre em seu coração?" (1:59, 61, 62, 5:19)

Isso é verdade para um avadhoota auto-realizado, mas estamos longe desse estado de realização. Precisamos fazer algo para despertar os centros superiores do cérebro e isso só pode ser alcançado gerando um maior fluxo de energia. Quando a realização final do homem pode ser alcançada através da prática de hatha yoga, então o que mais deve ser acrescentado?

Nossa percepção mundana da noite e do dia é um processo biológico. Não são condições da alma. A morte pertence ao corpo físico, mas não ao habitante, à consciência e à energia. É bem sabido que

Machine Translated by Google

diferentes hormônios são liberados durante o dia e a noite que afetam nossa percepção e funções corporais. Os corpos pituitário e pineal são os grandes responsáveis por isso, e a pineal reage aos ciclos claro/escuro. Assim como uma planta responde automaticamente aos ciclos claro/escuro, nosso corpo também reage. Experimentos mostraram que a luz entra na glândula pineal e a estimula. A ciência moderna está considerando como a presença de luz dentro do cérebro é um mecanismo para alterar a consciência comum.

Para que surja um estado de consciência onde a dualidade do dia e da noite, prazer e dor, vida e morte deixem de existir, significa que o corpo pineal deve sofrer algum tipo de mudança. Como essa mudança deve ocorrer, os yogis explicaram através do hatha yoga, que ilumina a luz interior.

Machine Translated by Google

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।
मंडलाद् दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

Aquele que gosta de ser brahmacharya e sempre faz uma dieta moderada e pratica a excitação de kundalini, alcança a perfeição em quarenta dias.

Aquele que desfruta brahmacharya é aquele que tem o contentamento de viver em contínua consciência do estado supremo ou Brahman, aquele que vê tudo como parte da consciência divina e a interação de Shakti ou natureza. Aquele cuja energia é sublimada, que tem controle sobre a natureza animal, pode aperfeiçoar o processo de despertar Kundalini em quarenta dias.

O sloka prescreve os três requisitos para este despertar amplamente acelerado. Em primeiro lugar é brahmacharya que é agradável. Esta não é a continência sexual alcançada pela supressão, mas o que está ocorrendo espontaneamente porque a experiência de bem-aventurança do Self está consumindo tudo e, portanto, nem mesmo a interação sexual fará com que a consciência e o bindu se movam.

O segundo requisito é sempre ter uma dieta moderada. A palavra importante é 'sempre'. O terceiro requisito é o despertar sistemático da kundalini, como já foi discutido em detalhes.

Viver em tal estado não é possível para as pessoas hoje e há muitos estágios e práticas preparatórias que devem ser realizadas primeiro. No entanto, o sloka afirma corajosamente que, cumprindo esses requisitos, apenas quarenta dias são necessários para alcançar a realização suprema. As lendas dos grandes avatares como Rama e Krishna revelam a bem-aventurança transcendental e o prazer dos iluminados e proporcionam esperança, alegria e inspiração para os iogues. Mesmo grandes iogues, como Paramahamsa Ramakrishna, são conhecidos por terem despertado Kundalini apenas pela intensa luta e perseverança na sadhana, exigindo anos em vez de alguns dias.

Machine Translated by Google

Mesmo que você seja capaz de despertar Kundalini dentro de quarenta dias, você está pronto para lidar com essa experiência, diante da qual todas as experiências mundanas de alegria, tristeza, prazer e tragédia na vida humana tornam-se insignificantes? O despertar da kundalini não é um acontecimento pequeno, e você deve estar adequadamente preparado para isso.

Para acelerar o despertar, os iogues procuram circunstâncias austeras e humildes, como um ashram ou uma caverna isolada ou eremitério onde as distrações externas são mínimas. Mesmo em tais circunstâncias, de acordo com a tradição sannyasa, doze anos devem ser deixados de lado para entregar o ego, disciplinar os sentidos e esgotar os karmas.

Não é que o despertar não possa ser precipitado rapidamente. Um guru poderoso pode até mesmo concedê-lo em um dia, mas o corpo não purificado, a mente e os sentidos indisciplinados e o ego desenfreado nunca sobreviverão a isso.

Em comparação, a quantidade de tempo que poderemos dedicar a cada dia às práticas é mínima, e nosso estilo de vida tem muitas distrações. Portanto, os efeitos sobre os mecanismos que liberam a kundalini shakti provavelmente serão graduais em vez de drásticos. Esta é a abordagem sensata e desejável para a maioria das pessoas.

O despertar da kundalini levará mais de quarenta dias para a maioria das pessoas. Pode levar meses, anos ou mesmo uma vida inteira, mas existe algum outro objetivo pelo qual valha a pena lutar? Nunca tenha pressa, nunca espere ou exija resultados de seu sadhana. Siga as instruções do guru de perto e deixe que o despertar ocorra em seu próprio tempo.

Machine Translated by Google

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।
एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥

Bhastrika pranayama com kumbhaka deve ser praticado especificamente para ativar a kundalini. De onde surgirá o medo da morte para um praticante autocontido que pratica diariamente com regularidade?

A prática número um no despertar de Kundalini é bhastrika. Se você nunca praticou pranayama antes, então você terá que primeiro fazer outras práticas preliminares. Nadi shodhana deve ser praticado como pranayama preliminar, aumentando gradualmente as proporções e a duração da retenção. Nadi shodhana pode ser continuado durante qualquer estação e, excluindo a retenção, pode ser feito por qualquer pessoa. Existem requisitos específicos para bhastrika pranayama, e não se deve realizá-lo sem as instruções do guru.

Essa técnica de respiração influencia poderosamente o sistema nervoso e o cérebro, como foi discutido no Capítulo 2. Com a prática regular, ela pode alterar completamente os padrões habituais de disparos neuronais no cérebro, particularmente nas regiões do sistema ativador reticular e do hipotálamo. Dessa forma, modifica as respostas emocionais básicas e profundamente enraizadas da personalidade, das quais o medo da morte é primordial.

No entanto, o processo de emergência de uma personalidade yogue é uma transformação evolutiva que é gradual e meticulosa. Diz-se que um iogue transcende completamente o medo da morte, e se torna um desafio para a morte alcançá-lo.

Machine Translated by Google

द्वासप्ततिसहस्त्राणां नाडीनां मलशोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

Que outros métodos existem para limpar os 72.000 nadis de sujeira além da prática de despertar a kundalini?

Este sloka indica a singularidade do hatha yoga e do tantra como um sistema de evolução espiritual. Muitas escrituras e filosofias religiosas patriarcais falaram sobre emancipação espiritual e vida superior além do corpo, mas invariavelmente criam uma divisão entre consciência e matéria, entre alma e corpo. Eles sugerem que a divindade deve ser alcançada de alguma forma além do corpo, mas nunca afirmam que o próprio corpo é a experiência e manifestação divinas. O Tantra insiste que o caminho para a consciência superior é purificar o corpo e expandir a consciência de suas experiências, em vez de negá-las. As religiões sustentam que o corpo do homem está contaminado em sua própria concepção; que junto com seu corpo, o homem herdou uma 'queda' da qual sua consciência deve ser redimida. Do ponto de vista tântrico, essas crenças levam à supressão, culpa, doença mental e física.

O Tantra afirma que corpo e espírito não são dois, mas um.
A consciência permeia os 72.000 nadis do corpo. A iluminação deve ser alcançada removendo primeiro os bloqueios e impurezas dentro dos nadis através das práticas de hatha yoga. Então o sistema nervoso é capaz de sustentar a maior voltagem de consciência que acompanhou a excitação e o despertar da kundalini shakti.

Pode haver métodos para obter emancipação ou libertação do corpo, mas por que o corpo deve ser rejeitado? O nascimento humano é inatamente contaminado? A consciência espiritual deve começar lutando com a mente ou purificando o corpo? Isto é o que os aspirantes espirituais terão que decidir. Hatha yoga existe para aqueles que desejam purificar a consciência para experimentar a saúde e a iluminação. Que outro método existe?

Machine Translated by Google

Este sloka deve ser cuidadosamente entendido. Algumas pessoas sustentam que, ao aderir a um estilo de vida adequado em conjunto com algumas idéias filosóficas ou crenças religiosas, seu corpo é mantido limpo e saudável; portanto, a kundalini não precisa ser despertada. No entanto, eles substituíram um estilo de vida ético por um maior despertar espiritual.

O ponto crucial é que para que a iluminação ocorra, a consciência deve evoluir e o corpo deve ser transformado em uma substância mais sutil. O processo começa com shatkarma e prossegue através do trabalho de kundalini shakti dentro do sistema nervoso. Qual é o benefício espiritual da regulação da dieta e do estilo de vida? Isso não é ioga; pode ser estagnação em vez de evolução. Claro, é bom até onde vai, mas onde se encontra o ímpeto para uma consciência superior?

Sem despertar Kundalini, falta o poder de transcender dentro da vida mundana. Este tipo de vida é apenas um fac-símile, baseado na supressão dos desejos naturais.

Esta é a diferença fundamental entre um estilo de vida religioso, ético ou natural e um estilo de vida dedicado à experiência direta da iluminação. A experiência de uma realidade maior é muito importante para um yogi, não a adesão a crenças. É por isso que ele defende a kundalini.

Machine Translated by Google

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

Este nadi médio, sushumna, torna-se facilmente estabelecido (direto) pela prática persistente do yogi de asana, pranayama, mudra e concentração.

Sushumna deve ser purificado e despertado pela aplicação sequencial e sistemática das práticas descritas ao longo do texto.
A ordem consecutiva deve ser seguida, começando com shatkarma e continuando progressivamente até dharana ou concentração.

Com o endireitamento de sushumna, a consciência do iogue é estabelecida em relação ao fluxo de energia dentro do eixo espinhal, de forma mais ou menos contínua. Endireitar o nadi significa que ele se torna funcional, no mesmo sentido que um pedaço de mangueira que está emaranhado e retorcido não carregará água, mas quando for desembaraçado e esticado de ponta a ponta, a água fluirá.

Quais são essas dobras e emaranhados que obstruem a passagem de sushumna? Em termos psicológicos, são as barreiras e bloqueios dentro da composição mental e vital individual que se opõem à expressão desinibida da personalidade maior.

O endireitamento de sushumna não é realizado sem dificuldades e leva tempo. Nem é um processo fácil, mas é o resultado inevitável da continuidade das práticas. Estabelecer a 'consciência de sushumna' pode levar meses ou anos, dependendo da dedicação às práticas e da natureza do carma e samskaras mais profundos do aspirante. No entanto, uma vez que a consciência de sushumna está funcionando ao longo das vinte e quatro horas, ela se torna o meio através do qual a maha shakti desperta e ascende.

No despertar de sushumna, o estilo de vida e os hábitos devem ser regulados, pois afetam definitivamente o fluxo da consciência e do prana nos nadis. Extremos de estilo de vida, que interrompem o fluxo de

Machine Translated by Google

consciência, devem ser sacrificados, e o aspirante descobre por si mesmo exatamente como isso deve ser feito em relação ao seu próprio estilo de vida e objetivos.

Práticas como shankhaprakshalana exercem um profundo efeito de limpeza e purificação sobre o corpo sutil e exigem regulação dietética para que os estados de consciência gerados sejam preservados e consolidados. Qual é o sentido de fazer shankhaprakshalana se depois de uma semana a pessoa começa novamente a comer alimentos gordurosos e tamásicos, começa a fumar etc. Os hábitos insalubres apenas mantêm bloqueios nos nadis. As práticas de hatha yoga são muito poderosas e exigem responsabilidade e autodisciplina. Caso contrário, não é apenas uma perda de tempo, mas também temerária e perigosa. Portanto, juntamente com as práticas iniciais de hatha yoga, um estilo de vida que conduza deve emergir gradualmente.

O Hatha Yoga começa com o corpo físico e gradualmente chega à mente. A ordem deve ser sempre shatkarma, asana, pranayama, mudra, bandha, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Após bandha, a concentração começa. O primeiro é pratyahara, no qual a mente externa é conscientemente retirada dos canais sensoriais.

Em uma das escrituras tântricas há um diálogo entre Shiva e Parvati. Parvati pergunta a Shiva, 'Como alguém transcende a consciência dos objetos; como alguém aniquila o ego; como alguém percebe a totalidade homogênea e absolutidade de seu próprio Ser?' Em resposta, Shiva diz a ela: 'Existem 125.000 práticas e todas essas práticas, em última análise, retiram a mente dos objetos dos sentidos.' Essas práticas que são ensinadas no yoga são todas práticas de pratyahara, não

meditação. Eles são preparativos para a meditação, ou seja, dhyana. Depois de pratyahara, quando a mente foi totalmente retirada dos objetos dos sentidos e está isolada, e está vagando por dentro e experimentando a si mesma sem qualquer ajuda externa, então há outras práticas de meditação que o guru indicará.

Qual é a diferença entre pratyahara e dhyana (meditação)? Dentro pratyahara, a mente está tentando retirar-se da experiência de

Machine Translated by Google

objetos dos sentidos. Na meditação você está tentando fundir a trindade das experiências em uma unidade. Quando você está em meditação, há apenas três coisas que sobrevivem para você: o meditador, o ato de meditação e o objeto de meditação. Esta é a trindade na meditação e além desses três, nada sobrevive para você. Não há uma quarta experiência, nenhuma experiência de distração ou experiência de dissipação, nenhum conhecimento ou experiência de tempo e espaço. A experiência é apenas do meditador e do objeto, e do processo de meditação.

Pratyahara é um termo sânscrito. É 'um retiro'. Retiro significa 'voltar para'. Os sentidos geralmente correm em direção aos objetos; olhos após a forma, ouvidos após o som, nariz após o cheiro. É assim que os sentidos correm atrás de seus respectivos objetos dos sentidos. O conhecimento do objeto dos sentidos é então transferido para a mente e, assim, a estimulação é constantemente enviada para os diferentes centros do cérebro, perturbando assim a mente. Como resultado, a mente fica agitada, ativa e dinâmica o tempo todo. Se você tiver que silenciar a mente, terá que desvincular a mente dos sentidos. Este processo de desconexão entre a mente e os sentidos é conhecido como pratyahara.

Dharana é 'concentração', fixando a mente em um objeto e mantendo a consciência naquele objeto por um determinado período de tempo, de modo que a mente que tem uma ideia se transforme na forma. A ideia é convertida em forma; é dado um formulário. Quando a mente é capaz de manter um conceito por um determinado período de tempo, então o ego se retira. A consciência objetiva já se retirou a essa altura, porque sem retirar a consciência objetiva você não pode manter um conceito. Para ser capaz de manter uma ideia por um período de tempo, é necessário que você tenha se retirado completamente e aniquilado qualquer consciência objetiva. Depois disso, o ego é retirado; então dhyana, a consciência total ocorre.

Dhyana significa literalmente 'consciência total, não-dual, absoluta'. Quando você vê o objeto em meditação, a consciência é total. Agora a consciência não é total porque há consciência de si mesmo, da sala, do tempo; isso é consciência parcial. Em dhyana a consciência não é parcial, finita ou limitada. É consciência total. Consciência de apenas uma coisa, não de três coisas. Quando isso acontece, os princípios da existência são afetados.

Machine Translated by Google

Karma que é responsável pela encarnação, prazer, dor, destino, felicidade e infelicidade, é afetado. A semente do karma, o samskara, a totalidade da vida e da existência do homem está dentro dele mesmo na forma de semente. Enquanto você tiver essa semente, você continuará existindo.

Após a meditação ou dhyana ter sido realizada, você entra no domínio do samadhi. Quando a consciência tenta se aniquilar; quando a trindade da experiência, da meditação, da meditação e o objeto da meditação também se desintegra, os limites são quebrados. Nesse momento, a semente da existência individual se dissolve. Esse é o ponto mais alto, chamado samadhi, nirvana, emancipação. Não tem nome e tem todos os nomes.

Machine Translated by Google

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

Para aqueles que estão alertas e a mente unidirecionada (disciplinada) em samadhi, rudrani ou shambhavi mudra é o maior mudra para conceder perfeição.

Todos os mudras expandem a consciência, mas para o aspirante cuja mente permanece disciplinada e cuja consciência permanece alerta quando todas as barreiras internas e externas foram dissolvidas em samadhi, shambhavi é a maior perfeição. *Shambhu* refere-se ao Senhor Shiva, 'o nascido da paz', e *bhava* é 'emoção divina', ou a elevação da emoção humana a um intenso anseio espiritual. Shambhavi é o princípio energético de Shambhu.
O mudra é adotado olhando para o centro da sobrancelha (conhecido como *bhrumadhya),* e instila paz. Pode ser realizada externamente com os olhos abertos ou internamente com os olhos fechados. A prática é descrita no Capítulo 4, slokas 36 e 37.

A meditação se torna samadhi quando a consciência se funde com o objeto da meditação e a dualidade se dissolve. Nesse estado, a percepção sensorial é completamente inexistente, e os globos oculares se voltam para cima, fixados espontaneamente em shambhavi mudra. Este é um sinal externo da tranquilidade mental interior.

Os cientistas descobriram que as flutuações mentais na forma de mudança de pensamentos, ideias e imagens causam movimentos rápidos e oscilantes dos globos oculares. Durante o sono sonhador, quando a consciência é completamente retirada para o reino mental e os sonhos estão ocorrendo, o movimento rápido do globo ocular (REM) também é produzido. Da mesma forma, durante o estado de vigília, quando o mundo externo está sendo percebido visualmente, os olhos estão constantemente piscando e seguindo os objetos externos. Esses movimentos oculares foram correlacionados com flutuações na descarga elétrica do cérebro, especialmente com rajadas proeminentes de ondas beta de alta frequência no eletroencefalograma (EEC).

Machine Translated by Google

Durante as práticas de concentração e meditação, quando ondas alfa e teta de baixa frequência emergem em padrões estáveis e fixos, os globos oculares tornam-se espontaneamente estáveis e fixos. Da mesma forma, acalmando os movimentos do globo ocular, externa ou internamente, é possível trazer as ondas cerebrais para o padrão meditativo e induzir a experiência da meditação. É nesta base que o shambhavi mudra é praticado.

Depois que pratyahara foi estabelecido, é muito fácil que a consciência isolada seja consumida pelas modificações mentais internas. Experiências visionárias e psíquicas se manifestarão de acordo com os samskaras e desejos do meditador, e sua aparência é infinita. Sua aparência não indica um estado meditativo. É um transe. É apenas que a preguiça e a falta de disciplina foram transferidas do mundo externo da percepção sensorial para os reinos psíquicos e mentais internos.

A meditação deve permanecer unidirecionada e disciplinada também em meio a essas experiências internas, e essa disciplina deve continuar através dos estágios sucessivos do samadhi. Para este propósito, o olhar interior deve ser fixado em um símbolo psíquico particular (ishta devata) em shambhavi mudra. Este símbolo é escolhido pelo aspirante de acordo com sua própria inclinação, ou pode ser atribuído pelo guru. Esse símbolo torna-se o foco da consciência pura para o aspirante. Torna-se um objeto real iluminado em sua consciência pela concentração e disciplina.

Caso contrário, a meditação não ocorre e o samadhi alcançado é de qualidade tamásica. Deve-se lembrar que a consciência está sendo constantemente assaltada por experiências psíquicas, visões e até seres divinos, e que essas experiências aumentam à medida que a meditação se aprofunda. Agarrar-se ao símbolo escolhido é muito difícil, e o meditador falha muitas vezes nesse sentido. No entanto, ele deve avançar para a perfeição em shambhavi mudra.

Os símbolos do Senhor Shiva são muitos, de fato. O cristal shivalingam ou o lingam cuja substância foi transmutada em luz, são apenas dois deles. Sri Ramana Maharshi do sul da Índia foi um dos maiores iogues dos tempos modernos. Ele morava na base da montanha Arunachala em

Machine Translated by Google

Thiruvannamalai, que é um símbolo geológico do Senhor Shiva. Esta montanha tornou-se seu ishta devata, e todos os dias ele circundava sua base. Ele vivia em constante consciência de sua presença, tanto interna quanto externamente. Tornou-se o canal de seu bhavana e a base de seu samadhi. Era seu símbolo da consciência suprema, e seus poemas revelam isso maravilhosamente. Da mesma forma, muitas montanhas e lugares naturais na Índia são considerados sagrados para o Senhor Shiva. Qualquer forma ou símbolo pode ser usado como ishta devata de acordo com a inclinação ou crença do aspirante. O ponto importante não é tanto o símbolo, mas a devoção e aspiração para realizá-lo.

Machine Translated by Google

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६ ॥

A terra sem raja yoga, a noite sem raja yoga, mesmo os vários mudras sem raja yoga são inúteis, ou seja, não são bonitos.

Sem raja yoga, o valor desta vida não pode ser obtido. O estágio final do samadhi é raja yoga, e é o único propósito da existência nesta terra. Sem essa experiência, a natureza real desse mundo empírico não pode ser compreendida. Samadhi pode ser obtido seguindo qualquer caminho de yoga – karma, jnana, bhakti yoga, etc. Todos eles terminam na experiência de uma mente totalmente direcionada, ou seja, samadhi. Raja yoga significa não apenas o sistema particular do ashtanga yoga de Patanjali, mas significa a absorção completa em dhyana por qualquer meio. Sem retirar a consciência sensorial e experimentar o mundo interior na meditação, é impossível apreciar o exterior. Sem lutar pelas experiências internas, não faz sentido viver para a experiência externa, porque isso é limitado pelos sentidos. O mundo interno é vasto e ilimitado. Através de dhyana, a experiência externa se expande e se torna parte da interna. Quanto mais fundo você puder entrar em dharana e dhyana, mais poderá apreciar o propósito e a beleza da vida.

Machine Translated by Google

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

Todos os métodos de pranayama devem ser feitos com a mente concentrada. O homem sábio não deve deixar sua mente se envolver nas modificações (vrittis).

Durante a prática do pranayama, a mente tem uma tendência natural a fugir na multidão de pensamentos e emoções que surgem. Isso acontece particularmente durante a prática de bhastrika pranayama. Os pensamentos vêm muito rapidamente e a consciência é facilmente varrida por sua força. Não é suficiente meramente realizar pranayama mecanicamente, enquanto a consciência está se dissipando e divagando no atoleiro de pensamentos e visões ilusórias.
Deve haver concentração no momento presente. Mente, corpo e prana devem cooperar juntos para que os três comecem a trabalhar em uníssono.
Portanto, deve haver um método de concentração ao longo da prática.

Durante o nadi shodhana pranayama, a consciência deve ser fixada em um mantra ou na contagem da proporção da respiração que entra e sai.
Tente para a proporção 1:2. Inspire repetindo 'Om' mentalmente quatro vezes, depois expire repetindo 'Om' oito vezes. Assim, a consciência tem que se mover com a respiração.

Durante o bhramari pranayama, concentre-se na fonte do som no cérebro e no efeito das vibrações suaves do zumbido. Com o pranayama ujjayi, ouça o som sutil da respiração, repetindo 'So' com a respiração que entra e 'Ham' com a respiração que sai enquanto move a consciência e o prana para cima e para baixo na passagem espinhal. A repetição do mantra e a vibração do som ajudam a manter a concentração.

Como se concentrar durante o bhastrika pranayama? Não é possível fazer japa com a velocidade de cada inspiração/expiração. A concentração deve ser contando as respirações, até 100, 200, 300, 400, etc. Mantenha as respirações de kumbhaka, até 100, 200, 300, 400, etc. Mantenha kumbhaka com uddiyana, jalandhara e moola bandhas e concentre-se em mooladhara, então manipura e então vishuddhi, e então libere os bandhas corretamente. Começar um

Machine Translated by Google

segunda rodada e manter a consciência na contagem como antes. Se você puder manter a consciência, isso melhorará a qualidade e a profundidade de dharana. Na verdade, dhyana resultará da concentração profunda em bhastrika.

A concentração obstinada é essencial em todas as práticas, seja pranayama, asana ou mudra. É a essência da perfeição em todas as formas de yoga. Há uma pequena parábola que ilustra isso. Certa vez, um discípulo pediu a seu guru que escrevesse a maior sabedoria. O guru escreveu 'atenção'. O discípulo perguntou se isso era tudo e se o guru poderia acrescentar algo mais, pois era muito breve. O guru então escreveu: 'atenção, atenção.' Mesmo assim o discípulo não entendeu e perguntou se havia uma explicação mais profunda. Então o guru escreveu três vezes, 'atenção, atenção, atenção.' O discípulo ficou completamente intrigado e novamente questionou o que aquilo significava. O guru disse, 'atenção significa atenção.' Em todas as situações, não apenas na prática do pranayama, devemos prestar atenção e tomar consciência das experiências, ações e pensamentos daquele momento. O desenvolvimento da consciência enquanto acordado leva à consciência constante nos estados mais profundos de dhyana e samadhi.

Machine Translated by Google

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

Assim, os dez mudras foram contados por Adinath, Shambhu. Cada um é o concessor de perfeição para o auto-contido.

Isso completa a seção sobre mudra. Todas foram descritas como práticas poderosas que despertam a kundalini shakti e conferem a perfeição pela prática regular combinada com o autocontrole na vida.

Embora todos os mudras tenham sido descritos, não é necessário que todos sejam praticados. Eles devem ser iniciados primeiro pelo guru de acordo com a natureza e o nível do aspirante.

A necessidade de autocontrole e purificação foi repetidamente enfatizada por Swatmarama. Isso ocorre porque a obtenção prematura desse poder em um corpo não purificado produz doenças inimagináveis e, em uma mente desenfreada e não evoluída, leva a manifestações demoníacas e insanidade. Algumas das figuras mais cruéis da história foram fortalecidas por uma kundalini prematuramente desperta. O autocontrole é a qualidade permanente da perfeição.

Machine Translated by Google

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ।
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

Aquele que instrui mudra na tradição de guru/ discípulo é o verdadeiro guru e forma de Ishwara.

A perfeição no mudra e o despertar da shakti através do mudra dependem da iniciação do guru e então da prática do sadhaka. Quando o mudra ou qualquer outra prática é passada do guru para o discípulo, é certo que dará frutos quando praticada, porque as próprias palavras do guru são a própria shakti que, quando utilizada, se manifesta de forma concreta. O guru externo é o único meio de entender seu guru interno. Ele é considerado como a manifestação de Ishwara. É claro que o guru interior, o atman, não tem forma ou formato. Para percebê-lo, temos que dar alguma forma e identidade a ele. Atman com forma é conhecido como Ishwara.

Ishwara é o ser supremo, o corpo causal ou sátvico da consciência cósmica e Shakti. Diz-se que Ishwara é o 'Deus' que preside o universo que conhecemos. *Ishwara* é comumente traduzido como 'Deus'. Para o iogue, no entanto, 'Deus' não tem conotação religiosa, é puramente o estado ou experiência mais elevado. Os *Yoga Sutras* de Patanjali afirmam: “Deus é uma alma especial intocada por aflições, atos, seus traços e seus frutos”. (1:24) Através do guru você pode alcançar esse estado de experiência, portanto é que ele é isso. Externamente, o guru tem um corpo físico, ego e mente, assim como qualquer outra pessoa, mas sua consciência individual é iluminada pela luz do atma. Ele percebeu seu próprio guru interior e, portanto, pela contemplação de sua forma, seguindo suas palavras e instruções, essa experiência também pode chegar a você.
Para o discípulo, o guru representa a experiência e a existência supremas, Ishwara.

É o Senhor Shiva quem testemunha através dos olhos do guru estabelecido no sahaja samadhi. Aqueles que podem reconhecer isso perceberam a verdadeira natureza de seu guru e alegremente prestam homenagem e adoração a seus pés de lótus.

Machine Translated by Google

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

Seguindo explicitamente suas palavras (do guru), e praticando mudra; obtém-se as qualidades de anima, etc., e supera-se a morte/ tempo.

Este sloka indica claramente a necessidade do relacionamento guru/discípulo na obtenção dos frutos da prática do mudra, viz. siddhi e imortalidade. Uma vez que o discípulo tenha escolhido o guru e o guru tenha reconhecido o discípulo, somente o significado e a aplicação dos conselhos e instruções do guru, e a regularidade das práticas têm importância máxima na vida do discípulo.
A interação com a personalidade interna e externa do guru é muito importante para remover o egocentrismo. As impressões profundamente enraizadas e herdadas (samskaras) que permanecem como bloqueios ao maior fluxo de consciência e limitam a expressão de maior energia nas práticas devem ser sistematicamente expostas e erradicadas.

Como o guru deve ser abordado? O discípulo tem que usar todo e qualquer meio para se trazer à luz da consciência do guru. Sua aspiração e esforços serão observados pelo guru, que dará dicas específicas que o discípulo deve estar sintonizado para receber. As maiores capacidades para o aspirante são ser capaz de discriminar e assim reconhecer um bom guru e guia, e então entregar seu ego e condicionamento aos pés do guru.

Assim como uma pessoa doente cujos intestinos estão estrangulados deve logo encontrar um cirurgião talentoso, assim o aspirante que deseja experimentar a consciência maior deve submeter sua própria personalidade psicofisiológica diante do guru. Só um tolo consentirá com um anestésico sem confiar em seu cirurgião. Assim, o relacionamento guru/discípulo deve ser estabelecido por um processo de confiança e rendição para que as práticas produzam maiores frutos.

Machine Translated by Google

अथ चतुर्थोपदेशः

Capítulo quatro

Samadhi

Machine Translated by Google

नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने ।
निरंजनपदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १ ॥

Saudações ao Guru Shiva, que é considerado nada, bindu, kalaa (som, núcleo e raio emanado). Um totalmente devotado a eles, entra no estado eternamente imaculado.

Shiva é o mantram do estado final de existência/inexistência, manifesto/não manifesto. “Shiva está além dos atributos prakríticos, ou seja, além de nada, bindu, kalaa, mas também além da fonte de onde eles emergem; eterno e sempre onipresente, sem mudança, imutável; inatingível, mas pelo yoga (união).” (Srimad *Devi Bhagavatam)* É algo impossível de definir ou conceber pela mente finita. Shaivites elogiam Shiva; Vaishnavites, Vishnu; Vedantins, Brahman; Shaktas e tântricos, Shakti; seguidores da filosofia Samkhya, Purusha. São os nomes da mesma realidade.

A veneração de Shiva se origina dos Vedas nos quais ele é conhecido como Rudra. O mantra 'Shiva' veio depois do Rig e Atharva Vedas. Nos Vedas, Rudra é descrito como um 'deus da natureza' selvagem, controlando os elementos ambientais. Sua origem parece dravidiana e foi herdada pelos Kapalika. Somente após 200 aC no Yajur Veda, ele assume a forma de Shankara, Shiva, Mahadeva e é considerado Ishwara.

No Artharva Veda e Brahmanas, Rudra é conhecido como Pashupati, ou seja, o controlador dos instintos animais. Na época dos Upanishads ele se tornou criador. Shiva representa o princípio da consciência. Assim, ao longo do gradual surgimento histórico de Shiva, vemos a evolução da consciência individual desde a compreensão primordial até a iluminação.

Shiva e guru são termos sinônimos que indicam a existência da consciência e da realidade supremas. Está dentro de todos e ainda além de cada corpo e objeto. Quando essa realidade é percebida, o guru interior ou Shiva se torna conhecido. Tal pessoa tem o direito de ser chamada de guru.

Machine Translated by Google

Tradicionalmente, existem três linhas de guru: guru divino ou *divyaugha,* guru siddha ou *siddhaugha* e guru humano ou *mahavaugha.* Sadhakas dedicados a um determinado devata (forma de deus) ou caminho espiritual terão um guru de uma linhagem diferente. Shiva é o Adiguru, a primeira fonte de tudo, e embora ele seja o guru dos gurus e além da linhagem, uma linhagem descende dele.

De acordo com o tantra, a consciência ou Shiva não pode existir sozinho. Lado a lado com Shiva está o aspecto de Shakti. Shiva ou consciência é inativa e inerte. Shakti é o aspecto ativo e mutável, e na verdade nada mais é do que o reflexo ou energia de Shiva. No esquema da criação manifesta ou potencial, Shakti é a polaridade oposta a Shiva. A consciência é a testemunha silenciosa, Shakti é o fazedor.

O ponto médio entre essas duas “tensões polares” é o bindu. Quando as duas polaridades se encontram no bindu ou núcleo, o núcleo explode e manifesta nada (som) e kalaa (raio emanado). Nada é a primeira manifestação do prana, o início da criação.

Bindu é macrocósmico e microcósmico. Em última análise, há *maha bindu* (toda a criação consciente), depois *para bindu* (a forma de Ishwara), *sukshma bindu* (a mente individual) e *sthula bindu* (o bindu grosseiro na forma de óvulo/espermatozóide). O surgimento de bindu é a evolução da Shakti primordial na manifestação da mente e da matéria.

No maha bindu inicial, chamado Shiva, Brahman, Parameshwara, consciência e Shakti não são diferentes, mas um. A consciência é conhecida como *chit* e a Shakti é *chidroopini,* através da qual a consciência se experimenta. Aqui Shakti é coordenada, não subordinada e é chamada *de parasamvit* ou *samyavastha,* que indica equilíbrio total.

Quando o movimento ou *spandana* ocorre em Shakti, o shiva tattwa ou elemento e shakti tattwa ou elemento emergem como identidades separadas. Quando eles se unem, a 'emoção da união' é nada. Este é o primeiro movimento de Shiva/Shakti, e o produto é chamado sadashiva *tattwa* ou Turiya *Brahman.* Ele contém o potencial do nada. Embora Shakti ainda seja

Machine Translated by Google

imanifesto, surge uma noção muito sutil e pura de 'existência' ou 'ser'.
Após este ponto, o shakti tattwa torna-se predominante. Sadakhya evolui para bindu shakti que é o Ishwara tattwa, para bindu, no qual o conhecimento *jnana shakti* predomina. Este para bindu é conhecido como *ghanavastha shakti,* ou seja, a totalidade de Shakti. É o que se chama Shabda Brahman, Vak, a palavra, o corpo causal cósmico e o corpo causal de nada, o reino de satyaloka, shoonya.

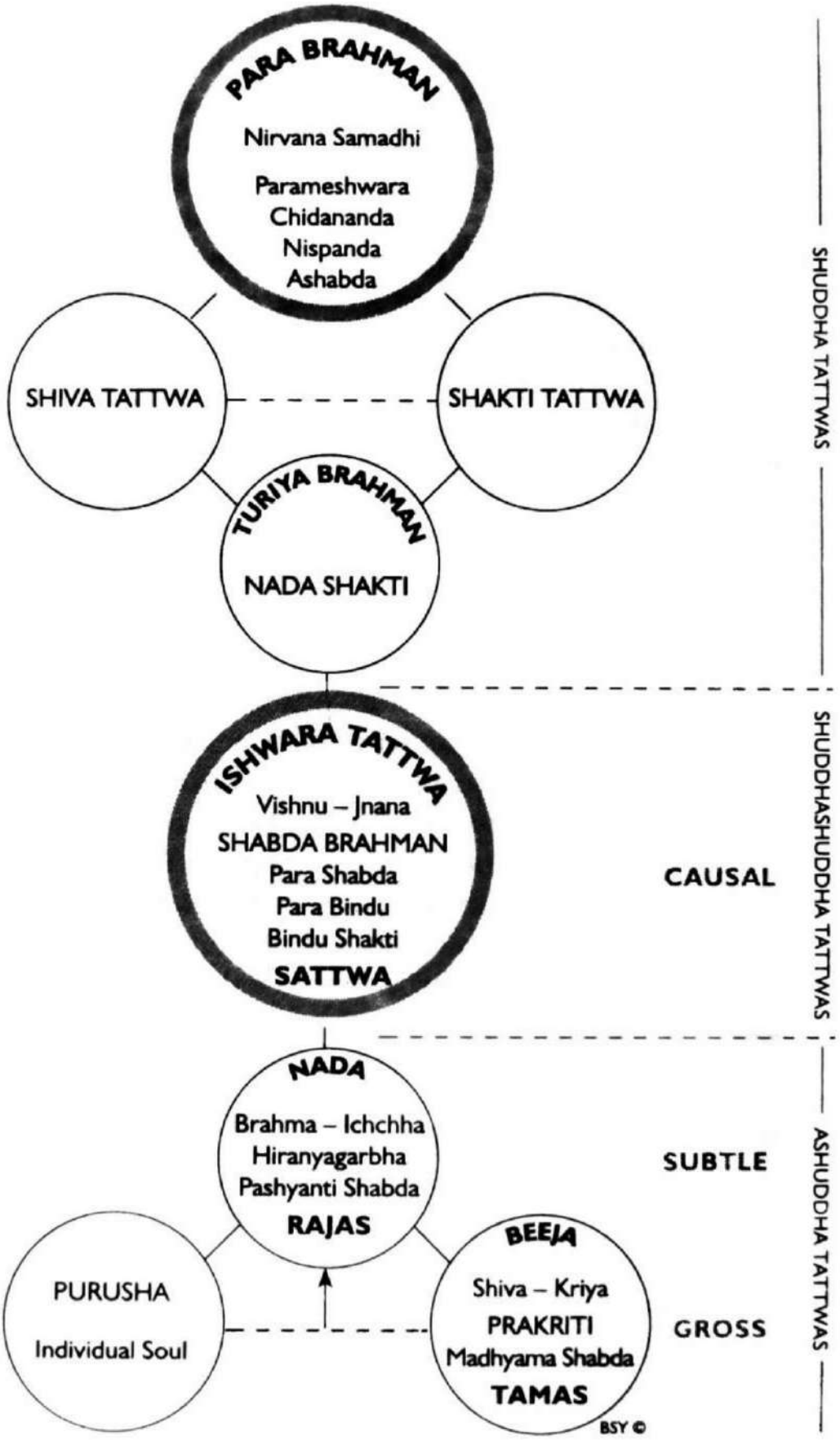
De Ishwara emergem os três bindus conhecidos como nada, bindu e beeja ou kalaa. É o movimento de nada e bindu juntos que forma kalaa ou o raio emanado. Eles são as três qualidades ou gunas de sattwa, rajas e tamas e também são conhecidos como os três devatas, Brahma, Vishnu e Maheshwara ou Shiva. Esses três bindus são dominados pelo shakti tattwa. O nada, ou shabda, como é frequentemente chamado, é descrito por Sir John Woodroffe como o 'stress' ou a força de atração entre bindu e beeja ou kalaa. A união de bindu com beeja é o som manifesto ou *dhwani.*

A evolução da consciência individual significa aproximar o 'stress' ou a tensão entre as duas polaridades de Shiva e Shakti, tempo e espaço, ou consciência e prana. Quando eles se encontram no núcleo ou bindu, o potencial total da consciência e Shakti explode. Só então a verdadeira experiência de Shiva pode ser alcançada.

De bindu, a consciência é expressa por meio de Shakti. Quando a consciência e o prana se encontram no núcleo da matéria (mooladhara), surgem bindu, kalaa e nada. Kalaa é Shakti primordial, o poder através do qual trinta e seis princípios da criação se manifestam e o movimento do prana no corpo físico. Nada é o fluxo de consciência que flui do bindu para o objeto. Ao unir esses dois dentro da estrutura de nosso corpo e consciência, voltamos ao bindu original, shonya. Quando isso é alcançado, é moksha, liberação. No Guru Gita do *Skanda Purana* está escrito: “Prostrações ao Guru que é conhecimento puro, eterno, pacífico, além do espaço, cheio de luz, desapegado, além de bindu, nada, kalaa.” Isso é o que deve ser realizado.

Machine Translated by Google

Evolução do Bindu



Machine Translated by Google

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।
मृत्युध्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम् ॥ २ ॥

Assim, vou agora expor o melhor processo de samadhi que elimina a morte e leva a pessoa à maior bem-aventurança de Brahma.

Agora chegamos ao ponto culminante de hatha yoga e raja yoga: samadhi. A palavra *samadhi* é composta de duas raízes, *sama* que significa 'igual' e *dhi* que é 'reflexão' ou 'perceber'. O *Hatharatnavali* afirma que: “Quando a mente se torna imóvel como resultado da concentração (profunda), isso é chamado de samadhi”. (4:3) *Gherand Samhita* afirma que, “Afastando a mente do corpo, deve-se torná-la una com o Paramatma. Isso é conhecido como samadhi, que não é um estado de qualquer tipo de consciência como entendemos esta palavra.” (7:3)

A palavra samadhi não indica liberação, mas é um campo de consciência que compreende a supraconsciência. É o resultado da concentração total da mente e da expansão da consciência da percepção mundana para a percepção cósmica. É a experiência final de cada ser humano e aquilo para o qual todos estamos evoluindo. Através de práticas iogues e tântricas este processo é acelerado. Assim como os cientistas desenvolveram os meios para liberar a energia nuclear do átomo de urânio, da mesma forma os iogues encontraram o sistema científico para liberar a energia e a consciência do bindu dentro do corpo.

Samadhi é a experiência daquilo que existe além da experiência temporal, que está além da influência da natureza. É um estado atemporal além do nascimento, morte, começo, fim. Samadhi começa com total concentração no objeto da meditação, sem nenhum outro pensamento e nenhuma consciência da testemunha restante.

De acordo com os *Yoga Sutras* de Patanjali, existem seis estágios de samadhi: savitarka, nirvitarka, savichara, nirvichara, ananda e asmita. São nomes de flutuações muito sutis que ocorrem antes do samadhi superior – nirvikalpa.

Machine Translated by Google

Samadhi não é transe nem êxtase. Samadhi é aquele estado de consciência em que não há flutuação. Um pensamento é uma flutuação, a consciência objetiva é uma flutuação, a consciência subjetiva é uma flutuação. Um sonho é flutuação, uma visão espiritual é flutuação, formas psíquicas são flutuações. O conhecimento do 'eu' na profundidade da meditação é flutuação.

Na meditação profunda, quando você fica inconsciente de tudo, isso também é flutuação. É chamado sankalpa/vikalpa, ou seja, pensamento e contra-pensamento, consciência e contra-consciência.

Nos estados mentais mais profundos, o sankalpa/vikalpa continua ocorrendo, mas quando o sankalpa/vikalpa morre, surge um estado chamado samadhi. Samadhi é savikalpa ou nirvikalpa. *Savikalpa* é samadhi ou supraconsciência com vikalpa, consciência contrária. *Nirvikalpa* é samadhi sem qualquer vikalpa, ou consciência contrária. No savikalpa samadhi há uma consciência mais elevada, mas os quatro tipos principais de vikalpa continuam.

Esses vikalpas não são como a paixão ou o medo, mas são modificações muito leves denominadas vitarka, vichara, ananda e asmita por Patanjali.

Quando o samadhi começa, a consciência se move além da percepção dos invólucros físico e prânico, ou seja, annamaya e pranamaya koshas, e permanece no invólucro mental de manomaya. Mais tarde, a consciência se desenvolve em *prajna* ou 'intuição', a mente superior em vijnanamaya kosha, depois a consciência transcendental em anandamaya e depois além disso.

Samadhi é progressivo, transcendendo as esferas do objeto, movimento, pensamento e instinto.

Toda a gama de samadhi é classificada em duas divisões: savikalpa, que também é conhecido como *sabeeja,* ou seja, 'com semente'. A semente é *samskara,* o traço do ego, que se manifesta como vikalpa. O desdobramento de vitarka para asmita é chamado sabeeja ou savikalpa ou salambana samadhi porque a consciência ainda tem um suporte básico ou *pratyaya.* A consciência opera dentro dos koshas e, portanto, ainda está emaranhada com Shakti, prakriti ou maya. Nirbeeja está além disso, desprovido de percepção e consciência. Pelo contrário, é a inconsciência consciente. É sem vibração ou movimento, há completa quietude de tudo.

Machine Translated by Google

Cada etapa do sabeeja tem um aspecto positivo e negativo. Samadhi positivo é *samprajnata.* Samprajnata indica que há consciência do objeto da meditação, ou pratyaya. *Asamprajnata* é samadhi negativo, o que significa que há consciência inconsciente do objeto. Chama-se *virama pratyaya.* Não é ausência completa do símbolo. O símbolo da concentração está na mente, mas não há consciência. É um estado dinâmico que intercepta vitarka/vichara, vichara/ananda e asmita/ nirvikalpa. É um estado de shoonya ou laya, caracterizado pela presença de samskara, mas pela queda do objeto ou pratyaya. É um estado impermanente que precede a ascensão para um estado mais alto ou mais profundo.

No entanto, a descida a um estado mais grosseiro também pode resultar e isso deve ser lembrado. O ponto final de samprajnata samadhi sempre se desdobra através de asamprajnata.

No primeiro estágio do sabeeja samadhi, ou seja, savitarka, também conhecido como *vitarka samprajnata, a* mente é absorvida no objeto, sujeito e sentido da percepção, ou 'conhecido, conhecedor e conhecedor'. Não há distinção entre os três. Chitta ou memória existe e confunde o sujeito, objeto e ideia, de modo que parecem ser um. Nesse estado, o conceito ainda existe na linguagem e na forma grosseira.

Quando conhecedor, conhecido e conhecedor tornam-se inconfundíveis e a memória está livre de quaisquer impressões passadas sobre o objeto, é nirvitarka ou *vitarka asamprajnata.* A forma grosseira do objeto e o conhecimento dele brilham na mente, mas não há consciência ou linguagem. A faculdade da memória é verificada.

Savichara ou *vichara samprajnata* começa quando a camada sutil do objeto aparece. No entanto, a mente não está totalmente fixada no objeto sutil, ou seja, *sukshma artha,* por causa da associação com o tempo, espaço e ideia.
Há infusão e consciência de cada aspecto (conhecedor, conhecido e conhecedor) separadamente. Vichara é reflexão direta sem a base da linguagem. É *pratyabhijna,* 'conhecimento iluminado', que guia todos os processos nos estados mais profundos da supraconsciência.

Machine Translated by Google

Quando o tempo, o espaço e a ideia (conhecedor, conhecido e conhecedor) são removidos, e a natureza essencial do pensamento permanece, é nirvichara ou *vichara asamprajnata.* Na culminação deste samadhi, a chitta é iluminada e o intelecto cessa.

Nirvichara se desenvolve em ananda ou *sanandan* samadhi quando chitta penetrou além da existência sutil do objeto e há apenas consciência da existência do vritti 'eu sou' (aham asmi). É ahamkara ou ego sátvico, um estado de pura existência e consciência sem palavra ou ideia.

Ananda se torna asmita quando não há diferenciação entre o objeto da consciência e a consciência. A percepção e a consciência são absolutas, mas ainda existe a semente do ego. É o estado sátvico mais elevado de consciência.

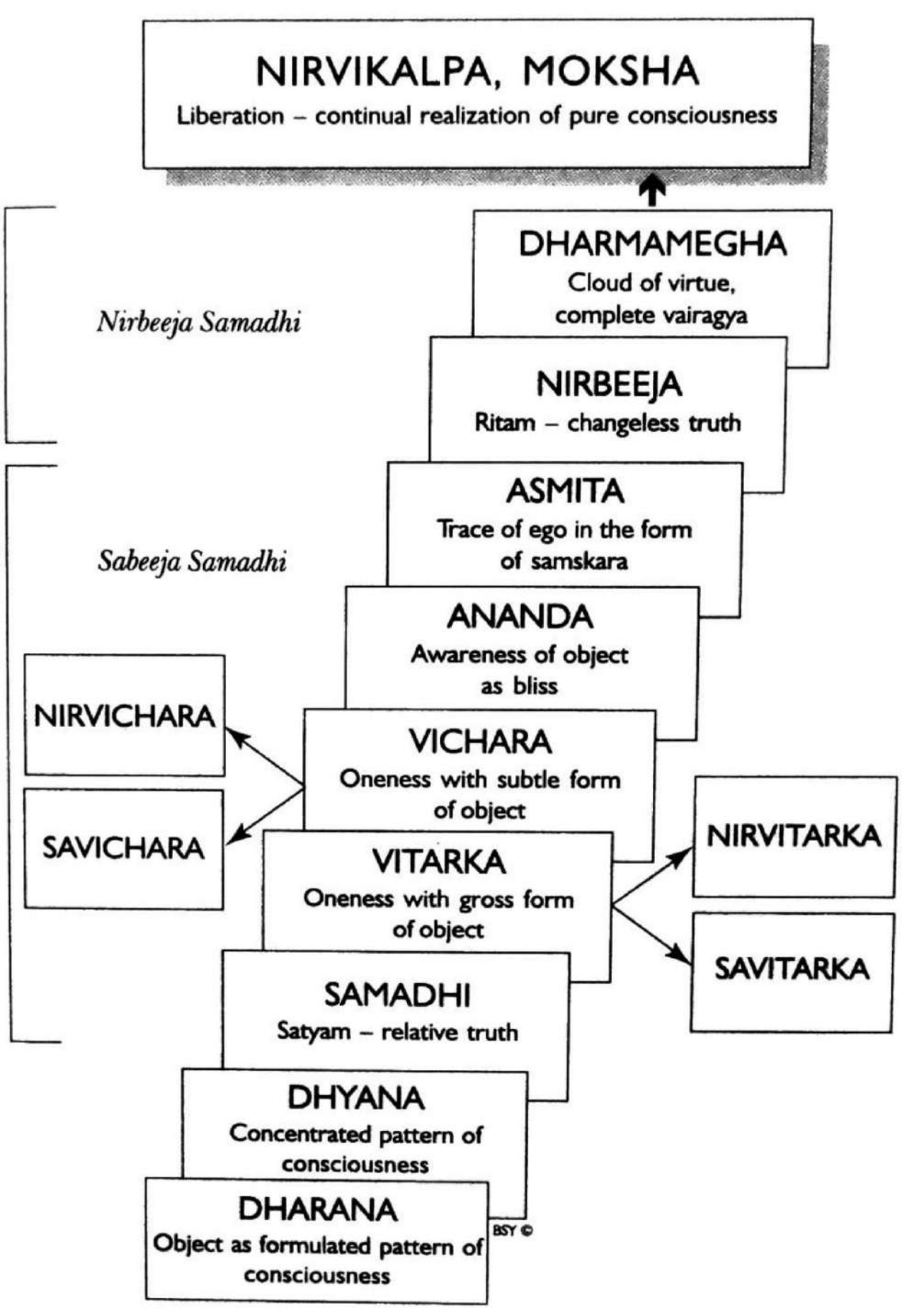
No final deste samadhi há um estado que é chamado de samadhi dinâmico. Antes de dar um salto de savikalpa para nirvikalpa, há uma lacuna e essa lacuna é completa shoonya ou vazia; não há experiência. O eu é potencial dinâmico, e é após essa lacuna que o nirvikalpa samadhi surge.

No entanto, antes do nirvikalpa existem alguns outros samadhis. Um deles é conhecido como *dharma megha* samadhi. *Megha* é 'nuvem', *dharma* é 'virtude'. Dharma megha samadhi é a emergência de uma consciência onde as virtudes se derramam sobre você. As virtudes não são virtudes religiosas ou outras, mas todas as boas qualidades vêm automaticamente a você, porque é muito necessário antes do nirvikalpa. Se a aurora da virtude não ocorrer antes do nirvikalpa samadhi, então você entrará no nirvikalpa samadhi com todo o lixo que carrega em sua vida. Para remover essa sujeira, é necessário alcançar o dharma megha samadhi.

Nirvikalpa ou nirbeeja samadhi é o desaparecimento do último vestígio de samskara e vikalpa. A consciência individual é eliminada assim como o fogo que consumiu seu combustível se extingue. Do dharma megha samadhi em diante, há completa liberdade de karma e kleshas (ignorância, egoísmo, apego, aversão, apego à vida). Não há desejo de se tornar liberado, mas, no entanto, o nirvana, kaivalya ou moksha segue.
Isso é atemporal, imutável – o samadhi supremo.

Machine Translated by Google

Estágios Progressivos do Samadhi



Machine Translated by Google

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी य मनोन्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥

Raja yoga, samadhi, unmani, manonmani, amaratwa, laya, sahaja tattwa, shoonyashoonya, parampadam. (3)

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरंजनम् ।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

Amanaskam, adwaitam, niralamba, niranjana, jivanmukti, sahaja e turiya são termos sinônimos. (4)

Existem muitos termos yogues que indicam a realidade mais elevada: raja yoga, estado supremo de união; samadhi, percepção completa ou perfeita, concentração; unmani, sem mente individual; manonmani, mente sem mente, ou consciência cósmica sem consciência finita; amaratwa, além da morte, imortal; laya, dissolução; tattwa, essência ou isso; shoonyashoonya, vazio sem vazio; parampadam, estado supremo; amanaskam, condição sem mente finita; adwaitam, não dualidade; niralamba, sem apoio; niranjana, sem qualidade ou mancha, jivanmukti, liberação da alma; sahaja, estado natural ou espontâneo; turiya, quarta dimensão, que inclui todas as dimensões além da terceira. Todas essas palavras expressam a condição primitiva de Shiva, Brahman, Atma, que está além de qualquer condição.

Machine Translated by Google

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५ ॥

Assim como *o sal se funde no mar, da mesma forma a mente e o atma são considerados unidos* em *samadhi. (5)*

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६ ॥

Quando o movimento do prana é completamente aniquilado, então a mente é reabsorvida e então o samadhi é considerado atingido. (6)

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

Quando a natureza dupla da alma individual e da alma cósmica se torna uma, todos os desejos/ ideações são destruídos e isso é considerado samadhi. (7)

Shiva ou purusha é o verdadeiro estado. A mente individual é apenas uma transmutação da consciência pura. Para que a consciência individual retorne ao seu estado original, o processo de transmutação deve ser refeito, ou pode-se dizer que um processo de involução deve ocorrer.

A consciência pura, Shiva, é conhecida como *avyakta* ou 'realidade não manifestada'. Disso evolui *mula prakriti* ou *avyakritam,* Shakti imanifesta, que foi descrita como sadakhya tattwa no sloka 1 deste capítulo. Então vem sátvico ahamkara e prana que é o corpo causal macrocósmico ou karana sharira, isto é, Ishwara; depois o karana sharira da jiva ou alma individual, e mais tarde o ahamkara tamásico que se divide em *avarana shakti,* o 'poder velador' e *vikshepa shakti,* o 'poder de projeção'. De vikshepa shakti vêm os pancha tattwas e tanmatras e o universo manifesto.

A mente individual é a combinação de diferentes elementos. Portanto, em
Para dissolver a consciência individual, esses elementos devem ser

Machine Translated by Google

separados. Diz-se que a mente é composta dos vinte e quatro elementos: cinco jnanendriya, cinco karmendriya, cinco tanmatras, cinco tattwas e antah karana, ou seja, chitta, buddhi, ahamkara e manas. Significa que a percepção através dos sentidos deve ser isolada da mente, a cognição dos tanmatras eliminada, manas separado de chitta, chitta separado de buddhi, buddhi separado de ahamkara. A dissociação de cada função tem que ocorrer. Só então a consciência individual pode se dissolver novamente em sua fonte pura.

Assim como a matriz de íons sódio e íons cloreto combinados em uma rede cristalina forma uma substância individual, isto é, o sal, mas quando adicionados à água os íons se separam em solução ligando-se aos íons hidrogênio e hidróxido da água, assim os elementos de íons individuais a mente funde-se com a mente universal em nirvikalpa samadhi. O *Avadhoota Gita* afirma: “Assim como quando a água é derramada na água, nenhuma distinção permanece, então purusha e prakriti parecem não diferentes para mim”. (1

De acordo com o Vedanta, buddhi é o aspecto da mente mais próximo do atman. Ele recebe informações de manas, que por sua vez recebe informações dos karmendriyas e jnanendriyas. Se a informação dos sentidos for cortada por pratyahara e o intelecto ficar quieto por dharana, apenas o atma brilhante permanecerá. Na ioga, o primeiro passo para o samadhi é o controle dos impulsos dos sentidos que alimentam a mente. O método mais fácil de conseguir isso é pelo controle do fluxo prânico.

Chitta shakti é responsável por ichchha ou desejo; prana shakti é responsável por kriya ou ação. Quando essas duas funções são interrompidas, mas a consciência é mantida, o que resta é o conhecimento puro. Portanto, no raja yoga é essencial que o corpo fique perfeitamente estável no asana e a prática de kumbhaka seja prolongada. Durante o samadhi, o corpo parece morto porque as funções de prana, apana, samana e udana se retraem em vyana. A fim de induzir o estado de samadhi, os bandhas e mudras, etc. foram criados.

Machine Translated by Google

No *Hatharatnavali* afirma-se que, “Neste estágio (samadhi), jivatma e paramatma são mantidos no estado de equilíbrio, no qual há cessação completa da atividade mental.” (4:2) A fim de fundir a mente individual com paramatma, a causa que cria a individualidade deve ser erradicada. A individualidade ocorre quando a flutuação (vritti) e o desejo (vasana) existem na mente. Quanto mais poderoso o vasana, menos clareza de consciência permanece e mais a mente é atraída para o modificações mais grosseiras.A menos que a mente esteja cristalina, livre dessas influências, concentração, meditação e samadhi não podem ocorrer.

As tendências vacilantes dos vrittis devem ser diminuídas. É a condição da mente se apegar a um objeto. Assim, quanto menos objetos ele estiver ligado, mais unidirecionado ele se tornará. Os *Yoga Sutras* de Patanjali afirmam que “Samapatti é um estado de completa absorção da mente que está livre de vrittis em (os três tipos de objetos como) conhecedor, conhecido e sentidos; assim como um cristal polido toma a cor daquilo sobre o qual repousa.” (1:41) A mente tem que se tornar sutil e clara como cristal para que reflita o paramatma e não os vrittis ou vasanas.

A consciência cósmica está sempre conosco. Constantemente recebemos impulsos cósmicos, mas eles são filtrados através do RAS (sistema de ativação reticular) na junção da medula espinhal e do cérebro. O que é recebido pelo cérebro superior é apenas um fio da torrente total de mensagens, o suficiente para que a consciência mundana e a sobrevivência biológica sejam possíveis. Como disse o psicólogo contemporâneo Robert *E.* Ornstein: “Não podemos experimentar o mundo como ele existe plenamente; estaríamos sobrecarregados.
Estamos restritos por nossa evolução física a apenas algumas dimensões sensoriais. Se não possuímos um 'sentido' para uma dada forma de energia, não experimentamos sua existência. É quase impossível para nós imaginar uma forma de energia ou um objeto fora do nosso alcance receptivo normal." (The *Psychology of Consciousness)*

A fim de expandir nosso estado limitado de percepção, a faixa normal de funções cerebrais tem que ser expandidas por uma ciência segura e segura.

Machine Translated by Google

Não devemos considerar isso como um evento paranormal. Assim como era considerado um feito supernormal controlar voluntariamente a pressão arterial, mas agora é um fenômeno aceito, também essa expansão da consciência que permite uma comunicação 'extraordinária' está se tornando conhecida.

Machine Translated by Google

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

Quem realmente conhece a magnitude do raja yoga? Através das palavras do guru, o conhecimento interior, a liberação, a perfeição frutificam. (8)

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

Sem a compaixão do verdadeiro guru, a renúncia é impossível, a percepção da verdade inacessível e o sahaja samadhi inalcançável. (9)

Somente quando uma pessoa experimentou os frutos da raja yoga ela pode conhecer seu real valor. Quem nunca experimentou não será capaz de apreciar o seu valor. Swatmarama divulgou o segredo do despertar interior – guru. Não importa o quanto você pratique ioga, se não houver guru, não pode haver iluminação. O método mais rápido para evoluir a consciência interior é através da devoção e serviço ao guru. Ele pode não ser uma pessoa alfabetizada ou educada, sua personalidade externa pode não estar de acordo com a sua, mas a luz de sua alma iluminará todos os devotos a ele. Suas palavras são o atma shakti que é transmitido a você. São as sementes que você rega quando aplica e pratica o que ele disse. Quando as sementes florescem, suas palavras se tornam a realidade viva.

Um guru vivo é a manifestação de seu próprio atma, e o atma só aparece quando você atinge um certo estágio de consciência interior.
O que o guru externo diz e quer para você é a voz do seu próprio atma. Portanto, sem a vontade dele não há nada que você possa fazer. O Guru pode lhe dar um despertar instantâneo se ele quiser. Portanto, o único caminho para o samadhi é a graça ou *anugraha* do guru.

O *Gherand Samhita* afirma que “Samadhi, o yoga supremo, é alcançado por grande mérito conquistado anteriormente. É alcançado pela graça de

Machine Translated by Google

o guru e pela devoção a ele. Aquele iogue logo adquire essa experiência primorosa, aquele que está convencido pelo que aprendeu e ouviu de seu guru, que desenvolveu autoconfiança e cuja mente está se tornando cada vez mais iluminada.” (7:1,2)

Graça ou anugraha também é conhecida como *shaktipat.* A intensidade do shaktipat depende da intensidade do desejo do discípulo de alcançar a realização e de seus samskaras anteriores. Almas evoluídas espiritualmente podem atingir a iluminação através *de shaktipat intenso ou tivra* sem realizar muito sadhana. Aqueles que são menos evoluídos recebem *madhyama shaktipat* para ajudá-los a perceber seu guru e a serem iniciados no yoga. Através da prática regular de sadhana e paciência eles podem alcançar a liberação. O terceiro tipo de shaktipat é moderado ou *manda* que instila um anseio por conhecimento espiritual e se o desejo e a perseverança na busca forem perseguidos, pode haver iluminação.

A graça deve ser conquistada pela disciplina espiritual e pelo desejo. Não pode ser comprado, nem o guru pode ser enganado. Existem quatro maneiras principais ou *upayas* descritas nos *Shiva Sutras* para purificar o corpo e a mente e ganhar essa graça. Eles são conhecidos como *anavopaya, shaktopaya, shambhavopaya* e *anupaya.*

Anavopaya inclui disciplina física, como hatha yoga, que purifica o corpo e desperta sushumna. É, portanto, também conhecido um *kriypaya.* Shaktopaya é para uma pessoa cuja mente e corpo já são consideravelmente puros. Consiste apenas em concentração, repetição de mantras e incutir a ideia de que “Eu sou a consciência suprema. O universo nada mais é do que a expansão do Ser.” Isso também é conhecido como *jnanopaya* porque utiliza o aspecto de jnana. Kundalini surge por meio do intelecto superior e, portanto, inclui jnana yoga e outros estágios superiores de raja yoga. Shambhavopaya é para aqueles que são altamente evoluídos, que podem se tornar realizados simplesmente concentrando-se na ideia de consciência pura ou no Shiva tattwa. Através da constante auto-análise, consciência e reflexão, eles são levados à auto-realização. Este é o caminho da filosofia adwaita.

Machine Translated by Google

Anupaya é a realização direta através da simples ação do guru. Como denota algo minúsculo, 'o núcleo do núcleo'. Assim, anupaya infere a graça que é alcançada pelo esforço nominal. Um exemplo bem conhecido disso, é quando Balakrishna abriu a boca e sua mãe adotiva, Yashodha, viu todo o universo. Anupaya é, portanto, também conhecido como anandopaya porque instila 'felicidade' instantânea.

Machine Translated by Google

विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रै करणैरपि ।
प्रबुद्धयां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

Quando o maha shakti é despertado pelos vários asanas, pranayamas e mudras, o prana se dissolve em shoonya.

Shoonya é vazio, mas não é um estado de nada. É um estado de consciência muito profundo e dinâmico. É a causa e a origem daquilo que constitui o universo manifesto. É bindu ou o núcleo. De acordo com os *Yoga Sutras de Patanjali,* shoonya é o passo antes do samadhi final. A palavra shoonya é usada geralmente para descrever o processo de desdobramento entre asmita samadhi e nirvana. Shoonya também descreve o estado de asamprajnata samadhi ou a fase negativa de samadhi. Assim como a palavra samadhi descreve o alcance da supraconsciência, shoonya descreve todas as fases negativas do samadhi nas quais há supraconsciência inconsciente. Consciência do objeto, observador e olhar são absorvidos em um, o símbolo brilha na consciência, mas não há consciência dele. Essa consciência é mantida pela existência sutil de vasana no corpo causal ou mente inconsciente.

O *Vijnanabhairava Tantra* afirma que, “Ó deusa, se alguém, depois de lançar o olhar sobre algum objeto, o retira lentamente e elimina o conhecimento desse objeto junto com o pensamento e a impressão dele, ele permanece em shoonya, o vazio”. (Dharana 95, v. 120) Neste ponto de samadhi você se torna totalmente desamparado.

De acordo com o budismo, existem quatro tipos de shoonya que são descrito como:

- Fenômenos e shoonya •
- Clareza e shoonya • Felicidade
- e shonya • Consciência e
- shonya.

No entanto, o budismo Mahayana categorizou o shoonya em dezoito estágios:

Machine Translated by Google

1. Shoonya de resposta sensorial interna
2. Shoonya de percepção sensorial externa
3. Shoonya de estímulos sensoriais internos e externos
4. Shoonya de shoonya 5. O grande shoonya do espaço
6. Shoonya real 7. Shoonya composto, como do universo
8 Shoonya não composto do imanifesto 9. Shoonya infinito 10. Shoonya sem começo 11. Shoonya sem resto
12. Shoonya natural 13. Shoonya de fenômenos 14. Shoonya de predicação 15. Shoonya de não-pensamento
16. Shoonya de imaterialidade 17. Shoonya de realidade
18 .Shoonya da não substancialidade da realidade.

Esta é uma classificação muito complicada em comparação com a definição yogue na qual existem três estágios distintos, que interceptam e vêm depois de vitarka samadhi, vichara samadhi e asmita samadhi.

Machine Translated by Google

उत्प ाशक्तिबोधस्य त्यक्तनि:शेषकर्मण: ।
योगिन: सहजावस्था स्वयमेव प्रजायत ॥ ११ ॥

O estado de sahaja é conquistado sozinho (ocorre por si mesmo) naquele cujos karmas restantes são abandonados e que experimenta o surgimento de shakti. (11)

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

Quando o prana está fluindo através de sushumna, a mente está em puro shoonya. Então, todos os karmas daquele que conhece a ioga são desenraizados. (12)

No processo de samadhi, a evolução da consciência individual e shakti é muito rápida e sistemática. É um processo de refinamento do ego, vasanas e mente que estão intrinsecamente ligados. Uma vez que a mente e o prana são reabsorvidos na fonte, os vasanas também se tornam inexistentes. O *Shiva Samhita* afirma que: “Aquele que sempre contempla o lótus ajna oculto, imediatamente destrói todos os karmas de sua vida passada sem qualquer oposição”. (5:11) O estoque de karmas e vasanas não é totalmente queimado até que o dharma megha samadhi tenha ocorrido.

Quando a kundalini shakti atinge o sahasrara chakra, os últimos vestígios de karma, vasana e ego são destruídos. À medida que a kundalini sobe sushumna, os vários samskaras armazenados em cada um dos chakras são trazidos à manifestação. Esses samskaras são expressos através do ego. O processo de samadhi é a involução de shakti em pura consciência. É um processo de eliminação dos suportes básicos da mente individual.

Vasana não é algo 'ruim'. É responsável pela vontade de viver. Se ela for completamente erradicada antes que a auto-realização ocorra, você estará removendo sua vontade de viver. Na filosofia védica e tântrica, diz-se que existem quatro desejos principais profundamente enraizados em cada pessoa. Estes são para realizar

Machine Translated by Google

dharma – dever social, ético, moral, natural; artha – aquisição de riqueza, mercadorias; kaama – gratificação do desejo sensual; moksha – libertação.

Nossos desejos são expressões de um desses quatro aspectos. Alguns desejos são superficiais, mas os desejos profundamente enraizados ou vasanas estão escondidos nos níveis mais profundos de consciência, no corpo causal. Os desejos levam à ação e essas ações criam samskaras ou impressões na mente. Samskara é resíduo da experiência, como uma semente enterrada no solo. Cada experiência que temos é registrada e armazenada na mente e no corpo inconscientes de forma simbólica. Quando os samskaras não são reexperimentados, eles são transferidos profundamente para dentro do corpo sutil e, se não forem reexpressos, serão enterrados mais profundamente. Esses samskaras suprimidos são expressos em nossos sonhos, padrões de comportamento e doenças.

No Samkhya, Vedanta e na filosofia hindu, o samskara é considerado a forma primordial de existência. Cada ação é uma expressão de nossos samskaras anteriores. A força do desejo de experimentar é canalizada através de ida nadi, e a força que leva à ação é canalizada através de pingala nadi. Os dois nadis devem ser reunidos; não se trata de erradicá-los ou suprimi-los. A força canalizada através desses dois nadis deve ser canalizada através de sushumna. Só então suas influências podem ser anuladas. No hatha yoga abordamos o problema do desejo, vasana, impressão, samskara, karma, ação e reação, unindo esses dois canais de chitta e prana shakti.

De acordo com o *Vijnabhairava Tantra,* o samskara deve ser tratado controlando diretamente a mente através da meditação: “Tendo observado um desejo que surgiu, o aspirante deve acabar com ele imediatamente. Ela será absorvida naquele mesmo lugar de onde surgiu.
Quando um desejo ou conhecimento dele aparece, o aspirante deve, com a mente afastada de todos os objetos, fixar sua mente nele (o desejo) como o Ser. Então ele terá a realização da realidade essencial. Se alguém consegue imobilizar sua mente (isto é, torna-a unidirecionada), quando

Machine Translated by Google

sob a influência do desejo, raiva, ganância, paixão, arrogância e inveja, a realidade subjacente a esses estados subsiste sozinha". (73:96, 75:98, 78:101)

O homem tem liberdade de pensamento e ação, liberdade de vontade, inerente a ele, mas ao mesmo tempo está totalmente sujeito às leis de causa e efeito, ou seja, karma, a lei do destino. Tudo neste mundo, tudo neste universo, está sujeito às leis de causa e efeito e o homem não é exceção. Isso se chama destino.

De acordo com a doutrina do carma, os carmas são de três tipos: os carmas acumulados, os carmas atuais e os carmas frutíferos. Pode ser comparado a ter 10.000 dólares e colocá-lo em uma conta de depósito fixo. Esse depósito fixo é uma forma de carma. A partir disso, você obtém interesse no ponto de maturidade, e essa é outra forma de carma.

Além disso, o que você está ganhando é o carma atual. Está sempre sendo depositado em sua conta corrente. Esses três tipos de carma estão constantemente se acumulando e sendo expressos. Nosso estado atual de vida é, portanto, o efeito de uma causa anterior, mas ao mesmo tempo é também a causa de algum efeito posterior.

Destino e livre arbítrio sempre agem juntos e eles têm que ser combinados. Eles se movem juntos e não podem ser separados um do outro. Até certo nível de evolução você não pode fazer nada para modificar seu destino, mas quando você está exposto à vida espiritual e pratica a concentração e sua mente atinge força e força de vontade, então você está em condições de implementar o livre arbítrio junto com o destino.

Você sofre e desfruta de seus karmas passados, mas ao mesmo tempo, através de sua força de vontade, está integrando novos tipos de karma com as experiências do dia-a-dia que está tendo agora. É assim que funciona a doutrina do carma e a lei da evolução espiritual. O homem é escravo do destino e senhor de sua própria força de vontade, mas através das práticas de yoga ele pode influenciar as forças subjacentes que governam sua existência.

Machine Translated by Google

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

Ó imortal, saudações para você que tem domínio sobre o tempo, por cujas mandíbulas o animado e o inanimado são devorados.

O sloka presta homenagem ao yogi que realizou o Ser – aquilo que é a origem de tudo, que está além dos efeitos da dualidade, tempo e espaço, e que abrange tudo. Não há nada manifesto ou não manifesto que não seja parte dele. Nada pode ser tirado dele porque onde quer que você coloque o que foi removido, ele continua sendo parte daquele supremo.

De acordo com os Vedas, o universo que conhecemos existe durante o Dia de Brahma. Em comparação com o tempo de vida de Brahma, que é considerado como cem anos, nossa própria vida e morte é como a de uma minúscula célula do corpo. Cada dia de sua vida é dividido em quatro ciclos de maha yuga que ocorrem mil vezes; satya ou krita yuga (1.728.000 anos terrestres), treta yuga (1.296.000 anos), dwapara yuga (864.000 anos) e kali yuga (432.000 anos). Acabamos de entrar na kali yuga; estamos apenas no limiar. Em termos de tempo universal, o tempo que entendemos é quase sem sentido, é relevante apenas para nossa realidade presente. Para um astronauta no espaço, todo o conceito de tempo é alterado. Da mesma forma, quando você se aprofunda em sua própria consciência, o conceito de tempo é alterado. Quanto mais fundo você vai, menos influência tem na consciência. No próprio centro da criação e em seu próprio ser, o tempo não pode exercer influência. Quando o tempo deixa de existir, o mesmo acontece com a criação.

O *Avadhoota Gita* afirma que não existe animado e inanimado, existe apenas um verdadeiro estado de pura consciência: "Tudo isso é verdadeiramente o Eu absoluto. Distinção e não distinção não existem. Como posso dizer que existe, não existe? Estou maravilhado. (1:4) "O destruído e o não destruído são ambos falsos. O nascido e o não nascido são ambos falsos. Se há apenas um absoluto indivisível e todo abrangente, como pode haver perecível e imperecível?" (6:5)

Machine Translated by Google

चित्ते समत्वमापत्रे वायौ व्रजति मध्यमे ।
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

Quando a mente está em equanimidade e (prana) vayu procede através de sushumna, então amaroli, vajroli e sahajoli são alcançados.

O propósito de vajroli, sahajoli e amaroli é reverter o fluxo descendente natural de apana para que o vayu flua para cima através de sushumna. Quando isso é alcançado, a mente externa fica instantaneamente tranquila e a consciência penetra nas dimensões internas. A equanimidade mental significa uma mente firme, pacífica e inabalável em todas as circunstâncias. A reversão de apana vayu através de sushumna é a principal realização, mas é mais difícil lidar com essa experiência e sustentá-la positivamente. Nesse sentido, vajroli, sahajoli e amaroli não são práticas físicas, mas atitudes internas ou estados de perfeição.

Uma mente forte, porém flexível, nunca pode ser uma conquista da noite para o dia. O processo leva muitos anos. Já foi dito muitas vezes que a mente que vacila sob a influência das alegrias, tristezas e tragédias mundanas da existência humana certamente será encontrada em falta diante da experiência maior. A mente que habitualmente foge da dor, se apega ao prazer, repousa na indolência e falha na autodisciplina, não é uma mente evoluída. Ele inevitavelmente falhará em sustentar a experiência de maior consciência e poder, caso ocorra. É por isso que muitos anos são tradicionalmente atribuídos para a perfeição dos mudras e para atingir o contentamento.

O maior e mais desejável guru na verdade não é aquele que pode precipitar o despertar através do shaktipat. É aquele que guia, inspira, entende, persuadir e bajular o discípulo sistematicamente através dos obstáculos, disciplinas e experiências cármicas, para que o despertar e a descida sustentada do poder ocorram sem contratempos em um discípulo cuja vida já reflete virtude, autodomínio, sabedoria, benevolência e contentamento.

Machine Translated by Google

ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह तावत्
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद् यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

Como pode haver conhecimento interior na mente, enquanto o prana está vivo e a mente não está morta? Enquanto a natureza dupla da mente e do prana puder ser quiescente, a liberação será alcançada. Não é possível para qualquer outra pessoa.

O conhecimento interior torna-se resplandecente por si mesmo porque está sempre lá, assim como o sol em um dia nublado não deixou de existir, mas apenas se obscureceu. Quando a mente fica quieta, o prana fica firme; é revelado. A tarefa não é lutar pela iluminação, mas apenas aquietar a mente e firmar o corpo e seu prana, então a luz inevitavelmente brilhará. A própria natureza da mente está dividida; por causa disso, uma luta constante parece continuar. A mente subconsciente instintiva inferior exige uma coisa e a mente superior discriminativa dita o oposto.

Da mesma forma, os pranas estão sujeitos a constantes modificações pelas percepções e experiências dos sentidos, e estas sustentam e sustentam o tumulto mental. Portanto, conflito e desarmonia entre mente e corpo, ida e pingala, são inerentes à existência humana antes da iluminação.

O conflito é a característica inevitável da natureza dupla antes que a união seja alcançada. Este conflito é a força motriz não só da evolução individual, mas também da evolução social e da evolução planetária. Sem atrito e conflito não há vida.

No entanto, o problema da escravidão e do sofrimento surge quando deixamos de apreciar o significado do conflito no espetáculo pessoal e cósmico. Ficamos identificados com o conflito; tomamos partido; nós pagamos fidelidade flutuante a um lado ou ao outro e assim passamos para a escravidão porque nós

Machine Translated by Google

perder de vista o papel maior do conflito dentro do esquema total da existência.

A libertação permanece impossível dentro dos limites da dualidade. Experiência dupla, natureza dupla, inerentemente causa luta, mas no momento em que as duas naturezas opostas cooperam, o conhecimento interior e a união são experimentados.

A noite e o dia não estão se opondo e, assim, sustentando nosso ambiente planetário? Dois irmãos não lutam dentro do maior desdobramento da vida familiar? Duas equipes de apoio não se opõem no âmbito de um maior espetáculo e competição? Não há conflito na relação conjugal dentro dos limites de uma união maior?

Portanto, para a realização é importante ser capaz de reconhecer e apreciar a união maior que está sendo forjada a partir de aparente oposição e conflito. Este é o significado da perspectiva espiritual.

Pensamento, desejo e ação precisam coordenar e cooperar para que haja sabedoria e iluminação interior. Enquanto houver conflito, não há espaço para mais nada. Dificilmente se poderia esperar sentar-se em silêncio com um homem de sabedoria em uma sala lotada, com muitos animais de rua e mendigos indo e vindo. Enquanto seus pranas estiverem correndo soltos, enquanto os vrittis da mente estiverem turbulentos, como pode ocorrer o desdobramento? O despertar interior só pode ocorrer quando há completa quietude e estabilidade no corpo, mente e alma.

O *Drig-Drishya-Viveka* afirma que “Buddhi (intelecto superior) parece possuir luminosidade devido ao reflexo da consciência dentro dele. Buddhi é duplo; um é designado ahamkriti (egoísmo), o outro como antah karana (mente).” (v. 6) Enquanto essas duas modificações de buddhi existirem, a consciência que o ilumina não pode ser percebida. Conhecimento interior significa perceber aquilo de onde a mente e o prana surgiram. “Esta consciência não nasce nem se põe. Não aumenta, nem sofre decadência. Sendo auto-iluminado, ilumina todo o resto sem qualquer outra ajuda.” (v. 5)

Machine Translated by Google

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरंध्रे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

Permanecendo no lugar mais adequado, tendo descoberto como penetrar em sushumna e fazer o prana fluir pela passagem do meio, ele deve ser bloqueado no brahmarandhra, o centro da consciência superior.

O lugar do sadhana deve ser propício para sua prática. Deve ser silencioso e livre de perturbações que possam distrair sua prática. Isso foi discutido no Capítulo 1. Quando a maneira de despertar Kundalini for descoberta, as experiências se desenvolverão por si mesmas à medida que cada um dos chakras for perfurado. A união de Shakti ou energia e Shiva ou consciência nos centros superiores do cérebro é retratada no tantra como homem e mulher, Shiva e Shakti, em um abraço entrelaçado. A união final e o samadhi ocorrem no sahasrara chakra. Isso está na coroa da cabeça. A porção muito superior é chamada brahmarandhra. A energia e a consciência devem permanecer ali, se passarem além, não há retorno ao corpo físico. Portanto, afirma-se que a kundalini deve ser realizada no brahmarandhra.

Swami Sivananda descreve brahmarandhra como o 'buraco de Brahman' e 'morada da alma humana'. É a décima porta, também conhecida como *dasamdwara.* Em uma criança recém-nascida, o brahmarandhra é muito pronunciado. É o espaço mole na coroa da cabeça entre os ossos parietal e occipital chamado fontanela anterior. No momento da morte, quando um iogue deixa permanentemente o corpo, o prana irrompe do brahmarandhra. Isso é conhecido como *kapala moksha,* que significa literalmente 'libertação do crânio'. “Cento e um são os nadis do coração, deles um (sushumna) saiu, perfurando a cabeça. Subindo por ela, alcança-se a imortalidade.” (Kathopanishad)

No entanto, Kundalini deve retornar ao mooladhara chakra sob a orientação de ajna, caso contrário o espírito ou atma deixará o

Machine Translated by Google

corpo para o bem. Quando a kundalini retorna, o yogi mais uma vez assume sua vida no mundo mundano, mas com um estado alterado e elevado de consciência e percepção. Nada muda externamente, a transformação ocorreu internamente. Há um provérbio Zen, "Antes da iluminação - cortar lenha e carregar água, depois da iluminação - cortar lenha e carregar água".

Machine Translated by Google

सूर्याचंद्रमसौ धत्तः कालं रात्रिंदिवात्मकम् ।
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥

O sol e a lua dividem o tempo em dia e noite. Sushumna é o consumidor de tempo. Este é o segredo transmitido.

O sol e a lua externos dividem cada vinte e quatro horas em noite e dia, e o sol e a lua internos, ou seja, ida e pingala, são responsáveis por nossa percepção de noite e dia, ou seja, dualidade. Ida nadi predomina à noite, o sistema nervoso parassimpático está ativo, há uma maior liberação do hormônio melatonina dentro do cérebro e a mente subconsciente está ativa. Durante o dia predomina a pingala, o sistema nervoso simpático é mais ativo e o hormônio serotonina é liberado dentro do cérebro, o que traz as funções conscientes à tona e a mente subconsciente submerge.

Os dois nadis, ida e pingala, e os sistemas nervosos, puxam a consciência de um extremo ao outro, ligando-nos à dualidade das circunstâncias mundanas por causa da interconexão e inter-relação com a força externa do sol e da lua. Todo o sistema biológico está programado para os movimentos dos ciclos do sol e da lua. No entanto, um iogue pode desenvolver o controle do sistema nervoso autônomo para que o corpo e a mente não sejam levados ao extremo. Significa desenvolver os sistemas nervoso central e voluntário, ativando sushumna nadi e ajna chakra. Tal pessoa vive em um estado de ser perfeitamente equilibrado.

O período de tempo em que o dia encontra a noite é conhecido como *sandhya.* Pode ser visto como um evento externo, mas é um evento interno. Representa o período de sushumna. Não podemos alterar os acontecimentos externos, mas um yogi pode fazer do momento em que ida e pingala se fundem uma experiência prolongada. No *Shivaswarodaya* é dito que "Sandhya não é o sandhya externo quando o dia encontra a noite, é aquele período em que os dois pranas opostos se encontram". (v. 238) Quando os dois pranas fluem através

Machine Translated by Google

sushumna, quando tempo e espaço não são identidades separadas na mente, então não há diferença ou extremidade.

Diz-se que Sushumna é 'o consumidor de tempo'. O tempo é chamado *de kaala.* É um estágio particular da evolução da Shakti imanifesta. Quando a Shakti primordial está se manifestando, ela precisa criar limitações para que a manifestação ocorra. O universo material que percebemos é considerado como a 'contração' da Shakti imanifesta. A contração ou limitação de Shakti é chamada de *kanchuka. Kanchuka* significa uma 'bainha' ou 'envelope'. Existem cinco desses kanchukas; kaala ou tempo é o primeiro.

É limitação temporal. O tempo empírico é a força que impele o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade. Cria divisão ou delimitação. Para ser mais específico, chama-se *karya kaala,* 'o aspecto ativo do tempo'.

O tempo transcendental é *akhanda kaala,* 'tempo que não tem fim'. Através do desenvolvimento dos cinco tattwas (éter, ar, fogo, água, terra) vem o tempo temporal. Quando a kundalini shakti em mooladhara chakra é liberada através de sushumna, Shakti está involuindo de volta ao seu estado infinito original. Por isso, é chamado de consumidor de tempo.

Machine Translated by Google

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ।
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

Então estão 72.000 nadis em toda a jaula deste corpo. Sushumna é o Shambhavi, os nadis restantes não são importantes.

Não há um nadi neste corpo que seja insignificante, assim como cada partícula de vida neste mundo é significativa. Um mendigo não é menos importante que um rei em termos de vida humana. No entanto, em termos de deveres e obrigações importantes para a sociedade, um rei é mais importante. Da mesma forma, o papel de sushumna é maior do que qualquer um dos outros nadis porque é o 'caminho real' para a força mais elevada, kundalini. É a 'autoestrada principal' das profundezas da terra às alturas do céu.

De acordo com o sloka, é o caminho de Shambhavi, ou seja, a Shakti pertencente a Shambhu. Shambhu é o nome de Shiva, que significa aquele nascido da paz. Shambhavi também é o nome de Durga, um aspecto da grande shakti cósmica. Shambhavi significa 'aquele poder que garante a paz' ou 'existe para a paz e o bem-estar de todos'. O *Shatchakra Nirupana* descreve que, “No espaço dentro do meru,

colocados à esquerda e à direita estão os dois siras, shashi (ida) e mihira (pingala). O nadi sushumna, cuja substância são os tríplices gunas, está no meio. Ela é a forma do sol, da lua e do fogo (ida, pingala, sushumna). Seu corpo, um 'fio de flores datura desabrochando' (os chakras), se estende do meio do kanda (mooladhara) até a cabeça e o vajra dentro dela se estende, brilhando do medhra (órgão sexual masculino) até a cabeça.

“Dentro dela está o chitrini que é lustroso com o brilho do prana e atingível no yoga pelos yogis. Ela (chitrini) é tão sutil quanto o fio de uma aranha e perfura todos os lótus (chakras) que são colocados dentro da espinha dorsal, e é pura inteligência. Ela (chitrini) é bela por causa destes (lótus) que são amarrados nela. Dentro dela está o Brahma nadi, que existe desde o orifício da boca de Hara (mooladhara) até o lugar além, onde está Adideva (sahasrara).”

Machine Translated by Google

"Ela é linda como uma corrente de relâmpagos e fogo, como uma fibra (de lótus) e brilha nas mentes dos sábios. Ela é extremamente sutil, o despertar do conhecimento puro, a personificação de toda bem-aventurança, cuja verdadeira natureza é a pura consciência. O brahmadwara brilha em sua boca. Este é o local de entrada para a região salpicada de ambrosia, e é chamado de nó como também a boca de sushumna". (v. 1-3) Depois de sushumna, os próximos dois nadis principais são ida e pingala. Depois disso, gandhari, hastijihva, poosha, yashaswini, alambusha, kuhu e shankhini. A localização e o propósito de outros nadis principais são brevemente mencionados nos Upanishads e em vários textos yogues, mas não são tão claramente definidos.

•*Gandhari:* Da 'roda do umbigo' (coleção de nadis atrás do umbigo) até o olho esquerdo, atrás de ida, este nadi está associado à visão, junta-se a pétala 'Ham' de ajna chakra. •*Hastijihva:* Da 'roda do umbigo' ao olho direito, na frente de ida, associada à visão, junta-se a pétala 'Ksham' de ajna. •*Poosha:* Da 'roda do umbigo' até a orelha direita, atrás da pingala, associada à audição.

•*Yashaswini:* Entre poosha e saraswati, indo do dedão do pé esquerdo até a orelha esquerda, associado à audição. •*Alambusha:* Vai do kandasthana até a boca. •*Kuhu:* Na frente de sushumna, flui para os órgãos reprodutivos.

•*Shankhini:* Entre gandhari e saraswati, abaixo de sahasrara e conecta-se a swadhisthana.

•*Koorma:* Na região do osso esterno, estabiliza a mente. •*Payaswini:* Entre poosha e saraswati, vai da borda da orelha direita até o dedão do pé direito. •*Shura:* Da 'roda do umbigo' ao centro da sobrancelha. •*Varuni:* Entre yashaswini e kuhu, flui para baixo do umbigo para mooladhara, auxilia a defecação. •*Vishwadhari:* Entre hastijihva e kuhu, vai do umbigo até kandasthana, que se diz carregar quatro tipos de nutrição.

Machine Translated by Google

•*Saumya:* Corre até a ponta dos dedos dos pés. •*Kaushiki:* Termina nos dedos dos pés. •*Jihva:* Cursos para cima. •*Raka:* Absorve água, coleta muco na garganta e seios nasais e cria fome e sede. •*Chitra:* Desce do umbigo, associado à ejaculação. •*Vilamba:* Ao redor da 'roda do umbigo'. •*Vijnana nadis:* Canais de consciência. •*Iltalaa:* Estende-se de mooladhara para fora da pétala 'Sam.' •*Kaaladhamini:* Estende-se de mooladhara para fora da pétala 'Sham'. •*Sutra:* Estende-se de swadhisthana para fora da pétala 'Ram'. •*Vishwaa* e *ivantikaa:* Estenda de manipura para fora da pétala 'Bham.' •*Ilikaa, yukta* e *shukra:* Estenda de manipura para fora da pétala 'Nam.' •*Kali, vijolika* e *iltaa:* estendem-se de manipura até a pétala 'Tam.' •*Taaraka:* Estende-se de manipura entre as pétalas 'Rnam' e 'Tam.'

•*Maadhavi:* Estende-se de manipura entre as pétalas 'Rnam' e 'Rdham.'

•*Taaraa:* Estende-se de anahata entre as pétalas 'Dam' e 'Pham'. •*Atitaa:* Estende-se de anahata entre as pétalas 'Pham' e 'Pam.' •*Naaga:* Estende-se de anahata entre as pétalas 'Pam' e 'Nam.' Todos os nadis seguintes estendem-se para fora do chakra vishuddhi. •*Shrikhati:* Entre as pétalas 'Aim' e 'Em'. •*Amritaa:* Entre as pétalas 'Em' e 'Lreem.' •*Saraswati:* Entre as pétalas 'Reem' e 'Rim.' •*Baalaa:* Entre as pétalas 'Rim' e 'Oom.' •*Tiktaa:* Entre as pétalas 'Oom' e 'Eem.'

Machine Translated by Google

•*Maatrikaa:* Entre as pétalas 'Eem' e 'Im.'
•*Eshamaarikaa:* Entre as pétalas 'Im' e 'Aam.'
•*Kumaarikaa: Entre as pétalas 'Ah' e 'Am.'* •*Sitaa: Entre as pétalas 'Am' e 'Aum.'* •*Shiva: Entre as pétalas 'Aum' e 'Oum.'*

Machine Translated by Google

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

Quando o vayu é aumentado, então o fogo gástrico (samana) deve ser tomado junto com kundalini no sushumna despertado e bloqueado. (19)

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

Quando o prana flui no sushumna, este estado de manonmani (consciência desprovida de mente) é estabelecido. Portanto, outras práticas forçadas são apenas trabalhosas para o iogue. (20)

Não importa o que você pratique e o quanto você pratique, até que kundalini shakti seja despertada e suba através de sushumna, tudo o que você praticar será um esforço consciente; não é espontâneo.
Quando você realiza a retenção da respiração, é feito por esforço consciente, mas quando ocorre o kevala kumbhaka, é um acontecimento espontâneo. O despertar da shakti significa espontaneidade.

Os pranas só podem se fundir quando o tempo está maduro e um yogi só pode esperar por esse momento. Assim como o dia e a noite se encontram em um momento designado e não apenas quando você pensa que seria um momento adequado, da mesma forma ida, pingala e sushumna eu só me fundirei em um momento determinado.

Portanto, um yogi deve adotar uma atitude peculiar e expectante, como um servo esperando seu mestre. É um estado de preparação relaxada. Ele permanece equilibrado e sempre pronto para um evento que ocorrerá inevitavelmente em seu próprio tempo. Ele aceita que precipitar esse evento não está sob seu controle ou poder, mas é seu destino que isso ocorra e ele deve estar sempre vigilante no sadhana. Não deve ser interpretado como fatalismo ou preguiça, mas como um estado de entrega e prontidão que deve ser sustentado por constantes

conhecimento.

É por isso que o relaxamento no yoga é uma experiência sátvica e não tamásica. Relaxamento para um iogue não é inércia, indolência, preguiça ou 'desligamento'.

Machine Translated by Google

Pelo contrário, é um estado de equilíbrio, equilíbrio e receptividade.

A fusão dos pranas resulta em um estado chamado manonmani, que literalmente significa mente sem mente. Ou melhor, para ser mais explícito, é consciência ou percepção desprovida do funcionamento individual da mente. Manonmani significa experimentar que, em um certo instante, a barreira ou cerca que delineia ou circunda a mente individual e suas funções foi abobadada ou dissolvida, e uma mente maior além dessa cerca foi revelada e assumiu o controle.

Machine Translated by Google

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

Através da restrição do prana, o pensamento/ contra-pensamento é contido e através da contenção do pensamento/ contra-pensamento, o prana (ar) é contido. (21)

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिन् तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥

Chitta tem duas causas, vasana e prana. Quando um dos dois é destruído ou inativado o outro também ficará imóvel. (22)

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र नमश्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

Onde a mente está quieta, então o prana está suspenso ali, e onde o prana está suspensa, aí a mente está quieta. (23)

दुग्धांबुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मन प्रवृत्तिर्यतो मनश्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

Mente e prana são misturados como leite e água. Ambos são iguais em suas atividades. Onde há movimento ou atividade prânica, há mente (consciência). Onde há consciência, há prana. (24)

तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५ ॥

Portanto, se um é aniquilado, o outro é erradicado; se um estiver ativo, o outros se tornam ativos, e enquanto eles existem, todos os sentidos estão ativos. Se eles são controlados, o estado de moksha ou liberação é alcançado. (25)

Machine Translated by Google

A palavra para mente é *manas.* No entanto, é usado para indicar um aspecto particular da mente. A mente individual total é conhecida como antah karana. Manas é uma parte do antah karana. É pensamento e contra-pensamento. A palavra chitta também é usada para indicar mente, consciência individual e um aspecto de antah karana que é a memória. Alguns estudiosos até consideram chitta e buddhi como idênticos. Não nos confundamos aqui com termos e detalhes.

Estamos considerando toda a mente finita, ou consciência finita. A fim de dissolver toda a mente finita, cada um dos elementos ou tattwas que a constituem devem ser separados. Assim como se você separasse hidrogênio e oxigênio da água, a água como uma substância inteira não mais permaneceria, da mesma forma quando os princípios que constituem a mente são separados, não há mais percepção finita.

O que chamamos de evolução espiritual é um processo de involução mental porque estamos tentando dissolver o processo individual de percepção.
O processo tem que ser uma experiência consciente, caso contrário você estará apenas entrando em um sono profundo. Ao trabalhar na estrutura sutil e subjacente da mente e do corpo, esses princípios que constituem a mente são gradualmente desintegrados. Através de shatkarma, asana, pranayama, mudra e bandha, os elementos fisiológicos e sutis são controlados.

Ida nadi canaliza a força da vontade e desejo ou *ichchha shakti;* pingala nadi distribui a força para agir ou *kriya shakti.* Se essas duas 'linhas' estiverem operando, a experiência mundana do corpo e da mente individuais é mantida. Se estiverem desconectados, não há consciência nem atividade, como ocorre no sono profundo. Se eles são "ligados" a sushumna, a consciência e a atividade acontecem, mas não estão mais confinadas às limitações do corpo e da mente individuais. Essa é a experiência de moksha.

A experiência sensorial ocorre quando a consciência ou chitta é transportada por shakti para os órgãos dos sentidos. Se a shakti não carrega a consciência, não há experiência sensorial, a menos que seja experimentada psiquicamente, diretamente através dos centros cerebrais superiores. Se não houver impulso para enviar

Machine Translated by Google

a chitta shakti, os órgãos dos sentidos não funcionarão. A força motivadora que move a chitta shakti é o desejo e a vontade. É um ciclo vicioso. Impressões ou samskaras e desejos profundamente enraizados ou vasanas motivam os órgãos dos sentidos, e os órgãos dos sentidos criam mais impressões e samskaras pelo contato com a memória. Quando essas impressões profundamente enraizadas são eliminadas, talvez você possa controlar a mente diretamente, através da mente. Até que isso seja alcançado, é necessário controlar o fluxo de prana através dos órgãos dos sentidos. Na verdade, não é até que o estágio mais elevado do samadhi seja alcançado que esses vasanas não têm efeito.

Machine Translated by Google

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्धयति भूतले ॥ २६ ॥

Mercúrio e mente são instáveis por natureza. Ao estabilizar (apreender ou fixar) o mercúrio e cuidar do que não pode ser aperfeiçoado? (26)

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

Ó Parvati, quando o mercúrio e o prana são estabilizados, a doença é exterminada. Quando eles são entorpecidos, isso é vivificante. Quando são apreendidos, move-se no espaço (Brahman). (27)

O que é esse 'mercúrio' de que se fala? Biologicamente, o elemento mercúrio existe no corpo em proporções diminutas. No entanto, o metal, seus vapores e sais em maior concentração são altamente tóxicos.

Na ciência da alquimia, o mercúrio é um dos três elementos importantes envolvidos no processo de transformação e transmutação do metal básico em ouro, significando a transformação da natureza básica do homem no ouro da espiritualidade iluminada.

O mercúrio é uma substância interessante e única. É um metal brilhante que é líquido à temperatura ambiente e permanece assim mesmo a menos 39 graus centígrados. Tem um alto coeficiente de expansão e, portanto, é amplamente utilizado em termômetros e barômetros. O mercúrio é um bom condutor de calor e eletricidade, possui baixo potencial de oxidação e é

Machine Translated by Google

considerado um dos metais nobres. Ocorre na natureza mais frequentemente em combinação com enxofre como sulfato mercuroso, um pó vermelho brilhante conhecido como cinábrio ou vermelhão. Apenas o mais forte dos ácidos, viz. nítrico e ácido sulfúrico concentrado quente, têm o poder de induzir o mercúrio a reagir.

Os atributos e qualidades do mercúrio são conhecidos no yoga e na medicina tântrica na Índia há milhares de anos, e ainda hoje o metal e suas cinzas e sais são usados terapeuticamente. Claramente, seu significado era conhecido por Swatmarama e pelos Nath yogis, que também eram 'alquimistas' envolvidos na mesma tarefa de transformação da natureza inferior e do corpo grosseiro na substância mais fina – pura consciência iluminada, o corpo divino. Isso sugere que a alquimia (que era praticada em segredo por um pequeno número de iniciados em toda a Europa na Idade das Trevas de perseguição religiosa, antes do Renascimento) fazia parte de uma tradição tântrica mundial, que se estendia da Europa ao oeste da Ásia até a Índia.

Em química, o mercúrio atua como catalisador em muitas reações orgânicas e inorgânicas. Um catalisador é um agente que facilita ou promove uma reação, mas permanece inalterado na reação. No processo alquímico, os três elementos fundamentais envolvidos na conversão de metais são mercúrio, enxofre e sal. A alquimia considera que o próprio mercúrio contém enxofre e sal, o enxofre contém mercúrio e sal, o sal contém mercúrio e enxofre. No processo sutil de conversão, o mercúrio é um catalisador simbólico ao qual o prana flutuante ou a mente vacilante estão ligados, para que a consciência pura possa ser extraída. Também deve ser notado que uma diferenciação definida foi feita nos slokas, entre os efeitos da estabilização da mente e do mercúrio, e da estabilização do prana e do mercúrio.

Aqui enxofre refere-se à mente (mentalidade), manas shakti, sal refere-se ao corpo (vitalidade), prana shakti. Agora, o que é esse agente catalítico, o mercúrio, que é capaz de se combinar com o corpo humano ou com a mente, a fim de realizar a transformação da consciência de grosseira em?

Machine Translated by Google

sutil e de baixo em nobre? O que é que, quando fixado na mente, permite que qualquer perfeição ou siddhi seja alcançado e, quando firme no corpo, cura todas as doenças e dá vida? Certamente essa essência etérea e alquímica é o bindu.

A manifestação grosseira do bindu no sêmen no corpo masculino pode ser considerada como tendo muitas das características do mercúrio. É um líquido radiante brilhante que é muito pesado, no sentido de que é difícil impedir que ele caia no corpo. O uso do mercúrio na perfeição do vajroli já foi discutido no Capítulo 3. Mercúrio, portanto, refere-se ao bindu como o catalisador ou veículo sobre o qual a transformação da consciência é realizada.

De acordo com a alquimia, a combinação ou relação correta entre mercúrio, enxofre e sal, ou seja, bindu, corpo e mente, mais um aditivo energético chamado 'azoth' (que tem as mesmas características do prana) transformará a consciência mundana básica em ouro, que representa a consciência iluminada de Atman.

Portanto, quando os alquimistas se referem à substância mercúrio, simboliza uma manifestação mais sutil, assim como o sêmen é a manifestação física de um processo mental e fisiológico. Podemos ter uma melhor compreensão do que o mercúrio e vários elementos representam estudando as informações no gráfico a seguir.

Reino	Pai (Consciência)	Filho (Individual Consciência)	Mãe (Corpo)
Deus Cara Elementos	Pai (atma) Filho (atma) ar ou fogo ou ar	Filho (jivatma) alma (jivatma) fogo ar água	Espírito Santo (prana) corpo (prana) água água terra
Produtos químicos	mercúrio ou enxofre	mercúrio de enxofre	sal sal

Machine Translated by Google

Da mesma forma que o ouro metálico ocorre naturalmente ou pode ser transmutado de outros metais por meios científicos, a consciência universal pode ser realizada através de: • Evolução natural, que é um processo longo e tedioso, ou • Através de abhyasa iogue incessante , que é o catalisador do processo.

A compreensão básica desta alquimia de metal em ouro dá uma visão mais profunda insights sobre ioga.

A alquimia é a ciência da transmutação baseada nos fenômenos físicos da expansão, que é o mesmo que o conceito tântrico de expansão da mente e liberação de energia. A alquimia afirma que “nada vem do nada”. A alquimia trabalha com os elementos químicos básicos para produzir a essência mais pura, assim como no hatha yoga os elementos básicos do corpo são utilizados para revelar a essência mais sutil, atma.

A alquimia, como a ioga, é a ciência de aumentar e melhorar o que existe.

A filosofia básica da alquimia coincide com o tantra. “O Supremo (Shiva) se manifesta através da expansão por causa do desejo interior de expandir para fora (spandana), a luta pela expressão e manifestação (de Shakti).” A alquimia ensina que o Supremo (Shiva) está em tudo e se manifesta através de uma infinidade de formas (devido a Shakti), “como uma semente espiritual plantada na terra escura do universo material”. Através da fé (shraddha) e contentamento na consciência Suprema ou pura, a mente individual pode ser transmutada dos instintos básicos, desejos, paixões e emoções, que são representados pelos diferentes metais planetários, em ouro, ou seja, consciência cósmica.

Os metais básicos têm as mesmas qualidades que a ignorância (avidya) e se estes podem ser transformados em ouro puro, então por que não deveria ser verdade que os diferentes estados de mente finita e percepção podem ser transformados na consciência mais elevada? A alquimia afirma que “o inferior concorda com o superior e o superior concorda com o inferior”. Esta é a máxima fundamental do tantra – o que existe no macrocosmos existe no microcosmos e vice-versa.

Machine Translated by Google

O mercúrio metálico que temos considerado como substância é um meio de obter uma transformação mais sutil no reino da mente, energia e consciência. Mercúrio é muitas vezes equiparado a buddhi ou ao intelecto superior. De acordo com o Vedanta, o aspecto superior de buddhi é o mais próximo de Atman.

Outro aspecto que deve ser considerado é o planeta Mercúrio. Mercúrio, por causa de sua atração gravitacional sobre a Terra, também exerce um efeito particular em cada indivíduo. Astronomicamente, Mercúrio é o planeta mais próximo do sol, assim como buddhi é o mais próximo de Atman. É o menor planeta, assim como buddhi é o aspecto mais sutil da mente, sendo uma vez e meia o tamanho de nossa própria lua, e tem a maior velocidade linear, levando apenas oitenta e oito dias para orbitar o sol. Em comparação com a Terra, que gira em torno de seu eixo polar uma vez a cada vinte e quatro horas, criando os períodos alternados de dia e noite, Mercúrio sempre foi considerado perfeitamente redondo, sem eixo de rotação. Um lado do planeta está sempre voltado para o sol e o outro está perpetuamente na escuridão; uma parte de buddhi sempre reflete o Atman, a outra, a consciência individual.

A natureza dual do planeta Mercúrio retrata com precisão a natureza dual do homem, seu eu superior e inferior, ida e pingala nadis, mente consciente e inconsciente, jivatma e paramatma. Deu origem à expressão 'mercurial', referindo-se a uma personalidade ou disposição que é dada a extremos polares.

No entanto, em 1974, os dados da sonda espacial Mariner 10 modificaram um pouco essa concepção antiga, mostrando que o planeta gira muito lentamente sobre um eixo polar, de modo que um ano terrestre inteiro consiste em apenas um 'dia' e meia 'noite' em Mercúrio. Tal é a maravilha de nossa criação inteligente que esta descoberta científica foi feita em um momento em que pessoas pensantes em todas as culturas estão percebendo que os padrões pré-existentes de crença humana, de nitidamente definidos "preto e branco, bom e mau, certo e errado" não são leis universais da natureza. Eles são meramente sobreposições culturais feitas pelo homem do passado, que

Machine Translated by Google

tentou encapsular e controlar a natureza, que nunca pode ser apenas preto e branco, mas também manifestando todas as cores e tons intermediários.

Na mitologia grega, Mercúrio é o deus Hermes, filho de Júpiter e Maica, ou seja. o produto da união entre Shiva ou consciência pura e Shakti ou energia. Isso concorda com o conceito tântrico de bindu em relação a Shiva e Shakti.

De acordo com a astrologia, Mercúrio está fisiologicamente associado ao sistema nervoso central e a todo o cérebro em geral, também ao sistema respiratório, à glândula tireóide e a todas as percepções sensoriais e órgãos sensoriais. No corpo sutil é sushumna nadi. As características de Mercúrio são o desejo de saber, estar consciente e comunicar conhecimento aos outros. Mercúrio não é emocional. É também o princípio da comunicação através da sintonização mental e nervosa. Significa transmissão.

Assim, podemos entender que, se esses elementos mercuriais dentro de nós forem controlados e estabilizados, seremos capazes de realizar qualquer desejo em que a mente esteja determinada. Quando o prana shakti estiver estabilizado, esses aspectos do mercúrio definitivamente equilibrarão o metabolismo, erradicarão a doença e despertarão a kundalini.

O símbolo do mercúrio também é interessante. Ele contém um semicírculo, representando a consciência individual ou jivatma, acima de um círculo completo, representando a consciência; abaixo está a cruz, representando a matéria, a energia manifesta, ida, pingala e sushumna. Esta cruz é derivada do caduceu onde duas serpentes estão entrelaçadas em torno da haste vertical, indicando as duas formas de shakti em torno de sushumna.
O símbolo de mercúrio contém a resposta para o enigma da vida. É semelhante ao símbolo Om.

Assim, quando a palavra mercúrio é usada nesses dois slokas, temos que entender todas as possíveis implicações.

Machine Translated by Google

मनः स्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

Quando a mente está quieta, o prana está quieto, então bindu está quieto. Ao manter o bindu parado, há sempre um estado sátvico que produz estabilidade no corpo.

A fonte de bindu no corpo é sahasrara chakra. O centro específico de onde emite seu néctar é bindu visarga, na parte superior das costas da cabeça. Bindu também se manifesta nos centros inferiores do corpo. Quando é estável no centro do cérebro, o bindu nas regiões inferiores é estável.

O comentário de *Anandalahari* (v. 32) explica que, “A lua viajando pelo nadi esquerdo, ida, inunda todo o sistema com seu néctar e o sol viajando pelo nadi direito, pingala, seca o néctar”. O yogi que pode confinar o fluxo de chitta shakti em ida em sua fonte estabilizou o bindu para que o néctar não seja derramado e, portanto, o néctar não seja seco pelo prana.

Diz-se que quando o prana é mantido na entrada de sushumna e a lua e o néctar mantidos no sahasrara, a kundalini é privada tanto do néctar quanto do prana, e é despertada. Kundalini assobia com raiva e corre para a fonte do néctar, onde o néctar começa a fluir em um fluxo ininterrupto para ajna chakra, de onde todo o sistema está saturado.
O resultado é um estado de embriaguez feliz. É um processo de transformação da experiência devido à permeação do corpo e da mente com néctar que é desencadeado quando o bindu é contido e retido. O corpo e a mente tornam-se firmes, e esta é a base para a realização monumental na vida espiritual.

Há uma história bem conhecida de um grande sannyasin na Índia no final do século passado, conhecido como Swami Dayananda. Ele foi o fundador do Arya Samaj, um movimento espiritual popular que sustenta que o divino deve ser buscado diretamente na vibração sem nome e sem forma de Om, e não precisa ser abordado pela adoração de divindades e rituais do templo.

Machine Translated by Google

Ele era um revivalista espiritual muito poderoso na sociedade hindu. Um dia ele estava falando sobre a necessidade de brahmacharya como base para poder e realização na vida. Alguns de seu público não se convenceram e, na conclusão do satsang, eles estavam preparando seu veículo para partir. Eles descobriram que os animais eram aparentemente incapazes de mover sua carruagem para que sua jornada de volta para casa pudesse começar. Apesar das chicotadas e das exortações, os animais não conseguiam mover a carroça nem um centímetro. Então eles se viraram para descobrir que o swami estava segurando a traseira da carroça. Tal é a firmeza do corpo e o propósito de quem alcançou a firmeza de bindu, como é referido neste verso.

Machine Translated by Google

इद्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुत: ।
मारुतस्य लयो नाथ: स लयो नादमाश्रित: ॥ २९ ॥

A mente é o governante dos sentidos, o prana é o governante da mente. A dissolução é o senhor do prana e essa dissolução (laya) é a base do nada. (29)

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे ।
मन: प्राणलये कश्चिदानन्द: संप्रवतते ॥ ३० ॥

Isso é realmente chamado de liberação ou moksha, mas outros podem não chamar assim. No entanto, quando o prana e a mente estão em laya, é criado um êxtase indescritível. (30)

A mente finita é a operadora dos sentidos e Shakti é responsável pela mente finita. Se a mente pudesse perceber seu estado inicial como Shakti, ela se dissolveria nisso, e nada, a vibração de Shakti, seria percebida.
Swami Sivananda de Rishikesh descreve laya como “o estado de espírito quando se forja todos os objetos dos sentidos e se torna absorvido no objeto de meditação. Laya permite que a pessoa tenha controle perfeito sobre os cinco tattwas, mente e indriya ou sentidos. As flutuações da mente vão parar.
A mente, o corpo e o prana serão inteiramente subjugados.”

Laya é a absorção das duas polaridades: mente e prana, meditador e o objeto da meditação, a Shakti não manifestada e a Shakti manifesta.
Há absorção na fonte de onde os dois se originaram. A testemunha (meditador), aquilo que é testemunhado (meditado) e o ato de testemunhar (meditação) tornam-se uma consciência única e contínua ao invés de três experiências. É o estado de samadhi.

Quando o prana e a mente individuais são absorvidos em sua origem, não há existência consciente, subconsciente ou inconsciente. Então o que resta? Não é a morte, porque na morte o prana, a vontade e a consciência são

Machine Translated by Google

absorvido no karana sharira ou corpo causal. Por esta razão, a morte não é moksha. Durante a morte, a jiva ou alma individual ainda está presa nas leis da prakriti. No entanto, o estado laya significa absorção naquilo que existe além do corpo causal, hiranyagarbha, o corpo cósmico. É a absorção do prana e da consciência nos chakras superiores.

Existem dois caminhos principais que despertam o autoconhecimento. O primeiro é conhecido como *vikas* ou 'esforço ativo', e o outro é por absorção completa ou laya. O caminho dos vikas inclui muitas práticas de yoga diferentes que podem ser ensinadas pela maioria dos professores de yoga. No entanto, laya é um processo de tantra que só pode ser ensinado por um *guru jnani* ou 'guru de conhecimento e sabedoria'. Swatmarama afirma que a experiência de êxtase criada pelo processo de laya não é outra senão moksha, embora outros que sigam outros caminhos de esforço ativo ou vikas contestem a qualidade do laya samadhi. Dependendo da constituição psicológica do discípulo e do poder do guru, isso pode ser realizado sem outro esforço ativo, além da absorção do corpo e da mente em uma mente e corpo cósmicos maiores.

Machine Translated by Google

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

Quando a inspiração e a expiração são interrompidas (terminadas), o prazer dos sentidos aniquilado, quando não há esforço, e ocorre um estado imutável (da mente), o yogi atinge laya ou absorção.

Para que o estado de laya surja, o kevala kumbhaka deve ocorrer espontaneamente por um longo período, não apenas por alguns segundos. Quando isso acontecer, a mente automaticamente ficará absorvida no ponto de concentração. Lado a lado, a percepção sensorial diminui. Todos esses processos levam a laya ou samadhi.

Talvez este sloka deva ser redigido: quando a respiração é suspensa por um período prolongado, a mente e o prana ficam absorvidos em um estado sutil e incondicionado de consciência. A consciência condicionada pode ser comparada à quebra da luz branca em todas as cores do espectro.
Assim como existem vários raios de cores diferentes, existem vários aspectos da mente. Perceber a condição original unificada e indiferenciada da luz como luz branca é absorção de prana e mente na consciência.

Quando não há consciência da realidade mundana, do corpo e dos sentidos, as funções animais deixam de funcionar. No entanto, uma vez que a consciência retorna ao estado consciente, o corpo, o prana e as funções sensoriais começam a operar novamente. Laya surge onde todo o prana do corpo está em união com o prana cósmico. Assim como em uma aquisição financeira a empresa menor e suas operações são absorvidas pela superestrutura de uma empresa-mãe maior, mesmo enquanto essa empresa ainda opera sob seu nome, forma e instalações originais, no entanto, a alta administração foi substituída.

Quando a taxa vibracional individual do prana está totalmente harmonizada com o prana cósmico incondicionado, então há uma fusão, mas até que os tattwas individuais de terra, água, fogo, ar e éter sejam dissolvidos, o

Machine Translated by Google

respiração, mente e prana continuarão a flutuar. O *Vijnanabhairava Tantra* afirma que, “Quando a mente idealizadora (manas), o intelecto apurador (buddhi), o prana shakti (força vital) e o *'eu'* empírico limitado (ahamkara), este conjunto de quatro se dissolve, então o estado previamente descrito de Bhairava (Consciência) aparece.” (v.138)

Machine Translated by Google

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ।
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

Todos os desejos proeminentes sendo inteiramente terminados, e o corpo imóvel, resulta na absorção ou laya, que só é conhecida pelo Ser, e além do alcance das palavras. (32)

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनी ।
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

Onde a visão é direcionada, ocorre a absorção. Aquilo em que os elementos, sentidos e shakti existem externamente, que está em todas as coisas vivas, ambos são dissolvidos no incaracterístico. (33)

O *Vijnanabhairava Tantra* afirma que, “Sucessivamente, dessa maneira, onde quer que haja atenção plena no vazio, em uma parede ou em alguma pessoa excelente, essa atenção plena é absorvida por si mesma no Supremo e oferece o mais alto benefício. Onde quer que a mente encontre satisfação, concentre-se nisso. Em todos esses casos, a verdadeira natureza da mais alta bem-aventurança se manifestará.” (Dh. 10:33, Dh. 51:74)

Satisfação é *tusti, o* que indica uma profunda alegria em movimento, onde não há agitação ou flutuação mental. Em tal estado há total esquecimento do mundo externo e dos pensamentos ou vikalpas (imaginações e ideias).

É impossível eliminar o desejo da mente. O desejo está profundamente enraizado e o estoque é inesgotável. A mente é constituída de desejo. O desejo superficial de ganho material, realização e realização pode ser simplificado e sublimado. Existem três formas predominantes de desejo na maioria das pessoas. Nos shastras eles são chamados: *viteshara,* 'desejo de propriedade e dinheiro'; *pitreshara,* 'desejo de filhos, netos, tribo' e *baleshwara,* 'desejo de marido ou esposa'.

Estes são desejos muito comuns. O quarto é *lokeshwara,* 'desejo por nome, fama, poder'. Não está presente na maioria das pessoas; está presente em apenas um

Machine Translated by Google

poucas pessoas. Quando há lokeshwara, você quer ser muito famoso, muito poderoso como Napoleão ou Hitler.

Vasana é 'desejo latente', ou 'semente'. De vasanas surgem desejo, ganância, raiva, então desejo de liberação e finalmente moksha ou a própria liberação. O desejo de conhecer, ou vijnana, e o desejo de liberação são desejos positivos e sátvicos. Eles são necessários para a evolução. Eles não devem ser suprimidos em nenhuma circunstância. Nunca cometa esse erro porque às vezes, enquanto você está tentando suprimir seus vasanas, você está quase dando um golpe mortal em sua personalidade. Como podemos fazer isso? Isso representa um problema porque os vasanas não podem ser satisfeitos.

Os desejos são insaciáveis. Não há fim para a gratificação de vasanas. Mesmo que lhe seja dado o tempo de vida de toda a terra para desfrutar de vasanas, ainda assim não haverá fim, mas se não houvesse vasanas ou desejos, o homem não se esforçaria; ele não trabalharia, ele não se tornaria ativo. É apenas na pessoa sátvica que atingiu a mente sátvica que haverá menos ou nenhum vasanas. No entanto, quando alguém é rajásico ou tamásico em evolução, deve ter vasanas. Se um homem é preguiçoso (tamásico), e se ele não tem desejos, ele se tornará ainda mais preguiçoso, mas se ele tem desejos, ele é incitado a trabalhar. Vasanas o compelem a se tornar ativo. Assim, no estado tamásico, as vasanas devem ser estimuladas; no estado rajásico ou dinâmico devem ser equilibrados; e no estado sátvico ou lousa equilibrada, devem ser eliminados gradativamente.

Como você vai saber se você é sátvico, rajásico ou tamásico? É muito difícil julgar a si mesmo. Todo mundo se considera sátvico, mas há certas indicações pelas quais você pode julgar se pertence a essa fase ou categoria. Se você tem ganância, não pode dizer que é sátvico. Se você está envolvido em muitos tipos de atividades, ou a mente está inquieta, nunca em paz, então estas são algumas indicações pelas quais você pode saber que você é um tipo rajásico, ou seja, seu temperamento é rajásico.

Como você sabe que é tamásico? Você estará propenso a procrastinação e preguiça. Aquelas pessoas que dormem demais são tamásicas. Quando você está ciente de dhyana, paz interior e muitas outras

Machine Translated by Google

coisas, isso é uma indicação de sattwa. Então, quando uma pessoa é preguiçosa ou procrastinando, ela deve ser injetada com vasana, porque sem vasana ela não vai evoluir.

A evolução é de tamas, isto é, o estado estático, para rajas, o estado mutativo, e não diretamente de tamas para sattwa, o estado senciente. Primeiro um homem tamásico deve se transformar em um homem rajásico, e então em um homem harmonizado, sátvico. Depois disso você se torna *trigunateetha,* 'tendo transcendido os três estados'. Você não pode transcender todos os vasanas de repente. A maioria das pessoas no mundo é uma mistura desses três estados – predominantemente rajásico, às vezes um pouco tamásico e um pouco sátvico. Muito poucas pessoas são predominantemente sátvicas. Assim, de acordo com a qualidade predominante, a pessoa deve receber o sadhana e o dharma apropriados. Ou os vasanas devem ser reduzidos ou devem ser realizados ou sublimados.

Assim, vasanas não estão fora de lugar em nossa vida; desejos e paixões são necessários para a evolução do homem. Assim como você tira um espinho com outro espinho e depois joga os dois fora, os vasanas aprendidos no estado tamásico devem ser libertados por vasana, pois muito envolvimento em vasana eventualmente desenvolve vairagya ou desapego. Se você suprimir os vasanas, você mantém o estado de tamas. Você tem um gosto por isso; você tem um gosto ou raga para ele. Você pode não cumpri-lo em sua vida diária, mas pode sonhar e fantasiar. Isso é o chamado cumprimento.

A vida deve ser planejada de tal forma que haja um momento em que você deve cumprir um tipo de vasana, e outro tempo para outro tipo de vasana, etc. Brincar, as atividades da vida conjugal, família, filhos, abrir hospitais, ir para Gangotri ou sentado em meditação também são
vasanas.

Como podemos impedir que os karmas (causa/efeito) e samskaras (impressões) entrem na mente subconsciente e inconsciente? Por que tentar fazê-lo?
Por que desperdiçar seu tempo? Você só estará removendo samskaras para que outra coisa entre e tome seu lugar. É como estar em uma estação de trem ou

Machine Translated by Google

aeroporto; um avião chegando, outro indo. É o mesmo com os samskaras. Você pode fechar os olhos para eles? Enquanto você ainda estiver centrado na natureza de sua experiência, ou em seus desejos, como poderá parar os samskaras?

Em vez de bloquear os samskaras, você deve interromper a produção deles. No entanto, você não pode parar de produzir samskaras; consciente e inconscientemente você os produz. Então, em vez de bloquear os samskaras, ou interferir com eles, ou tentar eliminá-los, seria muito melhor desenvolver, criar ou iniciar samskaras mais fortes e espiritualmente edificantes. Assim, o positivo superará o negativo.

Quando você está tentando desenvolver a experiência interior, está desenvolvendo fortes samskaras. É possível consertar os samskaras, mas para a maioria das pessoas é perigoso. Pois às vezes no esforço de consertar e ajustar, pacificar e eliminar os samskaras, você está eliminando toda a sua personalidade e corre o risco de desenvolver uma personalidade muito anormal.

Seja através de mantra, yantra, tantra, hatha yoga ou mesmo práticas religiosas, não cometa o erro de lutar com os samskaras. Você só estará perturbando a estrutura de trilhões de arquétipos em seu cérebro. O que você vai fazer com esses trilhões de arquétipos em seu cérebro? Seja muito positivo; não brigue com a base da vida. Depois de algum tempo os vasanas devem ser sublimados. Primeiro os vasanas estão relacionados ao corpo, família e carreira, mas depois devem ser sublimados. Como podemos sublimar essas vasanas?

Existem três maneiras de sublimar os vasanas, certifique-se de não cometer um erro na vida. Siga o caminho certo! O caminho mais seguro é desenvolver a atitude mais elevada, mais nobre e sublime na vida e então todos esses samskaras positivos o seguirão. Tudo será transformado com o tempo. Você não precisa matar nenhum samskara. Você não precisa destruir a base de sua existência, essa é uma maneira destrutiva.

A segunda é por karma yoga onde você faz serviço social, como Mahatma Gandhi e essas pessoas. A outra maneira é atingir o samadhi final.

Machine Translated by Google

Pratique meia hora de meditação e shoonya (o vazio). Estes são os três métodos para sublimar os vasanas. No samadhi os vasanas são completamente queimados; no karma yoga os vasanas são dissipados e eles se tornam fracos.

Então há uma quarta maneira. Isso é muito difícil. Você deixa tudo para 'Deus', a vontade cósmica divina. Deixe-o fazer o que ele gosta!

Machine Translated by Google

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ।
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

Alguns dizem 'laya, laya', mas qual é a característica de laya ou absorção?
Laya é a não-recordação dos objetos dos sentidos quando os desejos (e impressões) profundamente enraizados anteriores não são recorrentes.

No estado de meditação, quando o meditador, aquilo sobre o que é meditado e o processo de meditação não são três experiências separadas, mas uma experiência, então não há pensamentos na mente. A mente está totalmente absorvida e isso é laya. Na tradição védica e tântrica, diz-se que a absorção dos tattwas é laya. Significa a absorção da energia bruta e individual ou shakti em seu estado cósmico original. Outros dizem que a absorção da mente na consciência. Ambos se referem à mesma coisa.
A mente individual é o produto de shakti e o estado original de shakti está em total equilíbrio com a consciência. Seja como for definido, deve ser entendido como um estado de total unificação e identificação com o objeto de concentração, onde a experiência do 'eu' é inexistente.

Isso requer um estado de pureza mental. É um processo de eliminação tanto das impressões externas quanto do reino sutil. O problema que todo sadhaka enfrenta é como fazer a mente, que está cheia de vikalpas ou pensamentos imaginários, ficar quieta. *Abhinavagupta* afirma que, “Quando há vikalpa, não aceite nem rejeite, ele se retirará de si mesmo e você descobrirá que é o que você é”.

Nos *Shiva Sutras* esta prática é conhecida como shambhavopaya. Você deve se concentrar em um pensamento puro ou shuddha vikalpa. Ashuddha vikalpa é um pensamento que o liga à experiência individual, enquanto que shuddha vikalpa é o que desperta em você a ideia de que você é de fato o eu universal. A prática de shuddha vikalpa, de acordo com os *Shiva Sutras,* é shaktopaya e jnana yoga porque se usa diretamente a mente e chitta shakti.

Machine Translated by Google

Swami Sivananda define laya como sono profundo, mas não é um estado inconsciente. A descrição do nirvikalpa samadhi dada por Swami Sivananda é a mesma que a de laya descrita aqui, porque no nirvikalpa samadhi não há recorrência de impressões, samskaras ou vasanas. Através da experiência desse samadhi, os desejos não influenciam mais a consciência: “Eu sou o fogo que queima o karma de quem está além de todo karma, eu sou o fogo que queima a tristeza de alguém além de toda tristeza. Eu sou o fogo que queima o corpo daquele que não tem corpo. Eu sou o néctar do conhecimento, Existência homogênea, como o céu.” (Avadhoota *Gita,* 3:9)

Machine Translated by Google

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५ ॥

Os Vedas, shastras e Puranas são como mulheres comuns, mas shambhavi é secreta como uma mulher de boa herança.

É claro que este sloka não está ridicularizando os Vedas, etc. Está meramente afirmando que qualquer um pode ler esses shastras e entender o que puder, mas aqueles que pretendem obter uma experiência espiritual substancial terão que praticar. Para este propósito, o shambhavi mudra é recomendado, mas terá que ser aprendido com o guru. Se você praticar shambhavi com sinceridade e perseverança, certamente despertará experiências mais elevadas.
A palavra Shambhavi é o nome do poder criativo da consciência, Shiva. Shambhavi pode agitar Shambhu ou supraconsciência. Shambhavi mudra também é conhecido como bhrumadhya drishti, ou seja, olhando para o centro da sobrancelha.

No Capítulo 3, três mudras foram listados como os mudras mais importantes, mas shambhavi não foi incluído lá. Em vez disso, foi incluído no capítulo sobre samadhi por uma boa razão. No estado de samadhi, shambhavi mudra ocorre por conta própria. Swami Muktananda Paramahamsa descreveu como seus globos oculares rolaram para dentro da cabeça quando ele estava em estados profundos de consciência, sem nenhum esforço de sua parte.

Shambhavi é comparada a uma mulher de boa herança ou *kula.* Os tantras explicam Shakti, o aspecto feminino e o princípio como kula. Shiva o princípio masculino é akula, sem herança. A união dos dois é *kaula,* onde surgiu o ramo de kaulacharya. Isso é conhecido como vama marga tantra. Shambhavi é uma técnica empregada no tantra para despertar estados mais profundos de experiência. Somente os iniciados são ensinados essas práticas. Portanto, o que está sendo dito no sloka é que escrituras como os Vedas são para o público em geral, mas shambhavi é para os iniciados.

Machine Translated by Google

SHAMBHAVI MUDRA (olhar no centro da sobrancelha)

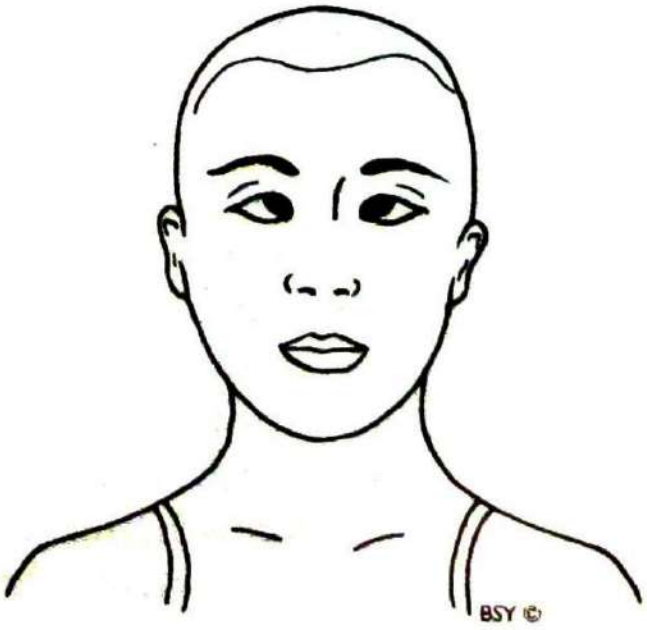
अथ शांभवी ।

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

Com consciência internalizada (unidirecionada) e olhar externo sem piscar, isso realmente é shambhavi mudra, preservado nos Vedas. (36)

अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।
मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शांभवम् ॥ ३७ ॥

Se o yogi permanece com chitta e prana absorto no objeto interno e olha imóvel, embora olhando, ele não está vendo, é de fato shambhavi mudra. Quando é dado pela bênção do guru, surge o estado de shoonyashoonya. Esse é o verdadeiro estado de Shiva (consciência). (37)



Machine Translated by Google

Técnica

Sente-se em qualquer postura meditativa e prepare-se para a meditação.
Em seguida, abra os olhos e olhe para cima, no centro da sobrancelha. Mantenha os olhos firmes e segure pelo maior tempo possível.
Quando os olhos ficarem cansados, feche-os e mantenha o olhar fixo no chidakasha, o espaço na frente dos olhos fechados.
Depois de alguma prática, uma luz aparecerá quando os olhos estiverem abertos.
Depois de mais prática ainda, a luz aparecerá quando os olhos estiverem fechados.
Concentre-se nesse ponto de luz. Uma vez que a luz apareça, ela deve ser concentrada e mantida no centro.

Shambhavi mudra pode ser praticado sozinho ou em combinação com outras práticas de pranayama, bandha e asana. Também é usado em kriya yoga. Uma vez que você pode praticá-lo externamente sem cansar os olhos, pratique-o com os olhos fechados.

Machine Translated by Google

श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ।
भवेच्चित्तलयानंदः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८ ॥

Os estados Shambhavi e khechari, embora haja uma diferença no local de concentração ou influência, ambos trazem êxtase, absorção no vazio, na experiência de chit sukha ou o prazer da consciência.

Khechari estimula diretamente lalana e bindu, que libera um fluido de néctar que é responsável por criar o estado de êxtase. Lalana e bindu estão próximos ao ajna chakra. Shambhavi mudra desperta diretamente ajna. Tanto o shambhavi quanto o khechari fazem com que a mente externa 'desligue' e ambos despertam a consciência interna. Swami Muktananda afirma que, durante o período de seu sadhana, as secreções às vezes fluíam profusamente da região craniana, e seus globos oculares rolavam espontaneamente para cima em shambhavi. Na meditação profunda, sua língua automaticamente subia através da faringe nasal e uma voz de dentro instruía que isso criaria um maior estado de experiência ao abrir a passagem para o sahasrara.

Machine Translated by Google

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद् भ्रुवौ ।
पूर्वयोगं मनो युंजन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ ३९ ॥

Com perfeita concentração, as pupilas fixam-se na luz levantando um pouco as sobrancelhas, como no descrito anteriormente (shambhavi), a mente se une e instantaneamente ocorre o unmani.

O que é concentração perfeita? Quando a totalidade da consciência conhece apenas o objeto sobre o qual está concentrada. Concentração perfeita é meditação, meditação perfeita é samadhi. Quando você olha para o centro da sobrancelha por um longo período, uma pequena luz aparece. Isso tem que ser visto com os olhos fechados e concentrado até que nada mais exista exceto a luz. Quando o samadhi é alcançado através da prática, é chamado unmani.

Machine Translated by Google

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ।
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानंति तारकम् ॥ ४० ॥

Algumas pessoas se confundem com os agamas, outras se confundem com os nigamas e a lógica. Estão desnorteados, sem saber como se libertar.

Agamas são os shastras do Shaivismo em que Shiva ensina Shakti, sendo Shiva o guru e a realidade suprema. *Nigamas* são os shastras dos Shaktas em que Shakti instrui Shiva, sendo Shakti o guru e fonte de auto-realização.

No agama, Shiva é o supremo, assim como no Vedanta é Brahman. No entanto, nigama diz que Shiva é 'sem vida' sem Shakti e, portanto, Shakti deve ser realizado primeiro, pois sem essa realização Shiva não pode ser alcançado. As pessoas que estão vinculadas a qualquer um desses conceitos estão limitando sua capacidade de perceber e entender, porque Shiva e Shakti, embora sejam dois aspectos opostos, são, em última análise, uma e a mesma força.

Em cada yuga houve uma parte particular dos Vedas especificamente destinada às pessoas daquela época, para guiá-las na vida espiritual e mundana. Durante o satya yuga, o *dharma* ou o 'modo correto de viver' era dado no shruti; durante a treta yuga, no smriti; durante a dwapara yuga, no purana; e durante a kali yuga, no agama, nigama e nos sessenta e quatro tantras.

Os sadhanas e o estilo de transmitir conhecimento espiritual em cada um desses shastras pertencem apenas às pessoas desse yuga. Se o sadhana adequado para um yuga em particular for adotado em outro yuga, não dará frutos porque a capacidade do indivíduo para a fé e a concentração muda de era para era. No *Mahanirvana Tantra* é dito que se uma pessoa da kali yuga realizasse os mesmos yajnas (cerimônias do fogo) que eram feitas anteriormente na satya yuga, ela não produziria o fruto desejado por causa da ausência de *pashubhava,* ou controle de os instintos animais.

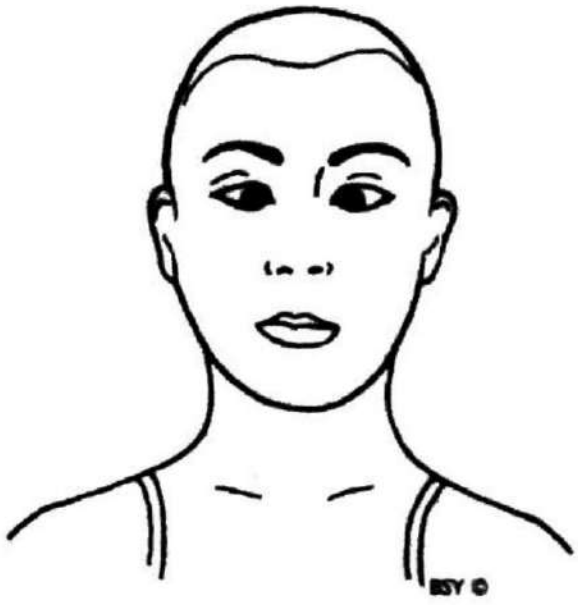
Machine Translated by Google

Ainda hoje na kali yuga, o conhecimento espiritual e os sadhanas dados no agama, nigama e tantras podem ser compreendidos por muito poucas pessoas. As pessoas como um todo são incapazes de se envolver em sadhana e na busca espiritual. Eles são mais capazes de entender o que lêem nos jornais. No entanto, eles estão coletivamente mais sintonizados com a possibilidade de evolução espiritual pelas práticas de tantra e ioga do que por austeridades, condutas e observâncias, que eram mais adequadas para outras idades e outras gerações de pessoas.

Machine Translated by Google

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चंद्रार्कावपि लीनतामुपनयत्रि स्पंदभावेन यः ।
ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

Mente firme, olhos semi-abertos, olhar fixo na ponta do nariz, a lua (ida) e o sol (pingala) suspensos, sem nenhum movimento (físico ou mental), que se alcança a forma de luz (jyoti) que é infinita e é completo, radiante, o Supremo. O que mais pode ser dito?



'Olhar fixo na ponta do nariz' é a descrição de *nasikagra mudra,* que não foi listado anteriormente entre os dez mudras, mas é uma prática de hatha yoga que desperta diretamente a kundalini shakti em mooladhara. Sentado em siddhasana/siddha yoni asana, olhe firmemente para a ponta do nariz. Os olhos se tornarão ligeiramente convergentes e os dois lados do nariz serão vistos. A concentração deve ser centrada no meio. No início, a visão será instável e os olhos se cansarão rapidamente. Com um pouco de prática a cada dia, os olhos se acostumarão. Ao olhar para a ponta do nariz, concentre-se no movimento da respiração pelas narinas e determine por qual narina a respiração está fluindo.

Machine Translated by Google

Quando ambas as narinas estão abertas, ou seja, sushumna está fluindo, a prática está surtindo efeito.

Depois de cinco a dez minutos, feche os olhos e olhe para o espaço escuro na frente dos olhos fechados, o chidakasha. Se você vê luz na escuridão, concentre-se nisso, porque essa é a luz que pode absorver completamente a consciência.

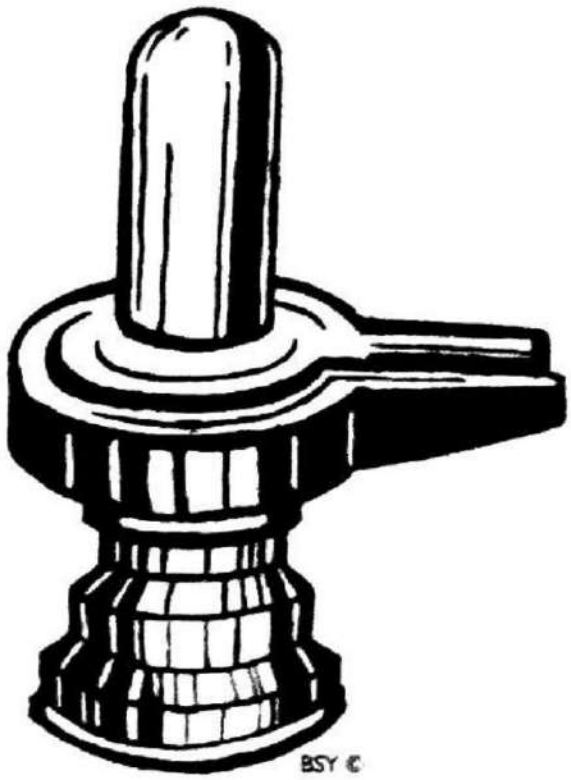
A meditação é o resultado espontâneo da concentração da mente.
Dharana ou concentração pode ser praticada, mas a meditação não.
Dhyana ou meditação ocorre quando a mente para de oscilar fora do ponto de concentração, quando apenas o testemunho, o testemunho e o processo de testemunhar permanecem. Dhyana é ekagra ou concentração da mente, quando os vrittis ou movimentos mentais estão confinados ao processo e ao objeto de concentração.

Por olhar externo na ponta do nariz, a visão da luz interna é despertada porque o fluxo de shakti na mente e no corpo se concentra.
Quando você liga o interruptor de luz, a luz emana da lâmpada.
O mesmo se aplica ao corpo físico. Quando a kundalini shakti é liberada de mooladhara, ela é puxada para ajna chakra, e lá a luz interior aparece. Essa luz, quando vista, deve ser concentrada, porque é a essência do ser, a luz interior ou jyoti. O propósito de praticar nasikagra mudra é despertar essa experiência.

Machine Translated by Google

दिवा न पूजयेल्लिगं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिगं दिवारात्रिनिरोधत: ॥ ४२ ॥

Adore o lingam nem de dia nem de noite. Ao bloquear o dia e a noite, o lingam deve sempre ser adorado.



"Adore o lingam nem de dia nem de noite" é uma frase ambígua que não deve ser tomada pelo seu valor nominal. 'Adore o lingam' significa concentração no atma, a consciência mais elevada, e/ou práticas que levam à sua realização. 'Dia e noite' significa ida e pingala, embora, claro, possa ser entendido literalmente. O melhor momento para praticar é durante o fluxo de sushumna ao nascer, pôr do sol, meio-dia ou meia-noite. A prática em outros momentos inevitavelmente se mostra infrutífera, porque essas são as únicas ocasiões em que tanto os corpos sutis quanto os estados sutis da mente se tornam prontamente acessíveis.

'Bloqueando o dia e a noite' significa parar o fluxo de shakti em ida/pingala nadis; parando a percepção ou consciência do dia/noite, tempo/espaço e todas as outras dualidades associadas à consciência mundana.
Só então a consciência sutil surgirá.

Machine Translated by Google

A adoração do shivalingam tem sido mal interpretada por indologistas e pesquisadores desde que começaram a estudar as práticas espirituais do povo da Índia nos últimos séculos. Infelizmente, no dicionário sânscrito, um dos significados dados para a palavra 'shivalingam' é 'falo, o órgão masculino de Shiva'. Quando esses primeiros pesquisadores, que não eram bem versados em sânscrito, sua história ou gramática, vieram explicar e registrar sua tese sobre o shivalingam, eles apenas pegaram o dicionário e chegaram à conclusão de que se refere ao culto do falo.

Em seu rastro, outros estudiosos de pesquisa cometeram o mesmo erro repetidamente. Eles até pensaram que talvez houvesse algum rito tribal primitivo dos hindus, onde todas as mulheres adoravam o órgão masculino.

É assim que funciona um cérebro muito pouco clássico e subdesenvolvido.

De acordo com a gramática sânscrita e a filosofia ligada a ela, o termo *lingam* significa um estado que é invisível, que não é visto, mas que existe. Muitos pensadores e a maioria dos artistas e poetas podem entender muito bem esse conceito. Você não pode ver emoções, frustrações ou alegrias. Se eles estão em você, você pode senti-los. Se eles não estão em você, você não pode senti-los, embora existam na outra pessoa. Isso significa que a emoção humana comum deve ter uma forma, embora seja invisível.

Da mesma forma, a consciência é sem forma e abstrata. Aqui consciência não significa consciência humana. Significa a consciência cósmica total. Qualquer palavra pode ser usada para indicar essa consciência – Brahman, Deus, Alá, etc. A consciência é invisível, abstrata e infinita. Não pode ser compreendido pela mente finita. A realidade última é incompreensível para qualquer um, mesmo para um santo ou um yogi, ou para um paramahamsa. Se você quiser compreender essa realidade suprema, só há um caminho. Você tem que se tornar isso, e não o contrário. Portanto, aquela consciência que não pode ser compreendida por qualquer meio ou qualquer pessoa deve ser compreendida por seu símbolo. Esse símbolo é conhecido como lingam em sânscrito. Não é um símbolo fálico, mas é chamado de shivalinga. Shiva significa consciência absoluta, última, total, cósmica ou universal. Estes são apenas nomes, shivalingam é o representante ou símbolo daquele cósmico.

Machine Translated by Google

Hoje na Índia, o shivalingam é adorado, venerado e meditado pela maioria dos hindus, mas não por qualquer outra religião.
No entanto, se você voltar na história para as civilizações que floresceram na Idade Média e mesmo nas eras primitivas na Europa, você pode encontrar evidências substanciais de que a adoração do shivalingam já foi predominante em todo o mundo. Na antiga civilização pré-colombiana, na filosofia cultural das famílias tribais astecas, incas e índias vermelhas e até mesmo no México, o culto a Shiva era muito prevalente. No século passado e no início deste século, quando algumas das igrejas na Inglaterra foram escavadas após danos, o shivalingam foi encontrado embaixo. Isso mostra que a adoração do lingam não se limitava apenas à religião hindu. No entanto, são os hindus que o preservaram.

A pedra oval do shivalingam não é esculpida. Encontra-se exatamente nessa forma, variando de alguns centímetros a cerca de quinze pés, ou seja, de cinco a seis metros de altura. Sua nascente é ao longo das margens do rio Narmada, que se origina no centro da Índia e flui para o oeste, acabando por se fundir no Mar Arábico. De lá, os shivalingam são tomados e estabelecidos nos templos de Shiva. Os templos não são construídos apenas porque alguém tem dinheiro para fazê-lo. Alguém tem uma revelação em um sonho ou em meditação, etc., e é dito onde encontrar o shivalingam e onde construir um templo.

O shivalingam não é um deus. Não tem nada a ver com adoração ritualística. É uma réplica muito antiga de um evento que desencadeou o homem na consciência e o trouxe do estado de homem-macaco para homem. Nas profundezas da consciência humana e no centro do cérebro existe uma força invisível, um poder invisível ou uma substância invisível, sem a qual você não é humano. Você sabe que você é. Você sabe que você sabe que você é. Você sabe que você sabe que você sabe que você é. Um animal não sabe disso, mas você sabe disso.

Machine Translated by Google

No Shaivismo, ou seja, no culto de Shiva, diz-se que o verdadeiro shivalingam é feito de cristal. Em sânscrito é chamado *sphatik lingam.* O cristal tem muitos efeitos científicos na matéria, na substância e no cérebro.
Não é apenas um simples pedaço de pedra ou vidro. Possui o poder de captar todas as vibrações sonoras, grosseiras e sutis. Qualquer vibração que passe pela matriz sonora, pela dimensão do som, atingirá objetos de cristal. Pode ser um cristal, uma pequena bola de cristal, uma mala de cristal, contas de cristal ou talvez um lingam de cristal.

Quando você se expõe a um sphatik lingam, algo começa a acontecer em seu cérebro e em sua consciência.
Sempre que você se concentra no sphatik lingam, ele explode as imagens do inconsciente dentro de você. A fonte dessas experiências e imagens está em seu inconsciente. Está além da mente consciente, além da mente subconsciente. Está no inconsciente, o anandamaya kosha, o corpo causal. Na filosofia Samkhya e Vedanta, o corpo causal é chamado *linga sharira,* ou seja, corpo linga, que está lá, mas que você não pode ver. Portanto, a concentração e a meditação no shivalingam, seja grosseiro ou sutil, é considerada muito importante, pois pode explodir aquela fonte interior de consciência onde está escondido o conhecimento infinito e onde está armazenada a possibilidade da grande evolução do homem.

Na Índia, existem milhares e milhares de templos com este shivalingam de formato oval, mas desses, doze são considerados jyotirlingam. *Jyotir* significa 'luz'. *Jyotirlingam* significa 'lingam iluminado'. Eles estão situados em onze lugares diferentes na Índia e um em Katmandu, Nepal.

O shivalingam externo é responsável pelo despertar do seu shivalingam interno. De acordo com a ciência do tantra, kundalini e yoga, existem doze lugares no corpo físico onde o shivalingam está localizado na mesma forma. Desses doze, três são considerados muito importantes. Um está em mooladhara chakra (swayambhulingam), o segundo em ajna chakra (itaralingam) e o terceiro em sahasrara chakra (paralingam). Diz-se que no chakra sahasrara a melhor consciência reside na forma de

Machine Translated by Google

um shivalingam iluminado. Talvez depois de algum tempo, os cientistas o descubram, e certamente descobrirão que o corpo do homem e sua evolução, a natureza do homem e sua transformação, a consciência do homem e seu despertar, não são influenciados por fatores sociais externos como religião, política, ética e moralidade, mas eles se manifestam de algum lugar dentro de você. Que em algum lugar está Shiva em você, a matéria mais fina em você, você no corpo físico.

Lingam refere-se ao corpo causal. De um modo geral, todo mundo tem três corpos. A existência finita é classificada em três corpos principais que são então subdivididos em dez corpos. Não é apenas na filosofia hindu que esta verdade está inserida, mas em muitas culturas e civilizações antigas. Faz parte das tradições dos rosacruzes e maçons e até das tradições celtas, antes que o cristianismo viesse.

Esses três corpos são conhecidos como: o corpo grosseiro ou material (sthula sharira), o corpo sutil ou astral (sukshma sharira) e o corpo causal, etérico ou de Shiva (karana sharira). Cada corpo pode ser separado, ou a consciência pode ser conduzida de um corpo a outro. Além do décimo ou além do causal existe o Ser incorpóreo, Atma, Deus, Brahman, o Absoluto. Não está dentro desses corpos, está além deles.

Se você tem que chegar a esse ponto e experimentar quem ou o que está além disso, então é importante que você pule nove vezes além da cerca.

Se você quer sair deste nível de consciência em que está confinado, então você tem que usar alguns meios que terão um efeito direto sobre a força interior. Essa força interior é chamada Shiva e esta é a filosofia sobre shivalingam.

Machine Translated by Google

अथ खेचरी।

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठति खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

Quando o prana que está nos nadis direito e esquerdo se move no meio nadi (sushumna) que é a condição para khechari mudra. (43)

इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥

O fogo (de shakti) sendo engolido (suprimido) no meio do caminho, ida e pingala, nesse shoonya (de sushumna), é na verdade a condição para khechari mudra. (44)

सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

O meio do sol (pingala) e da lua (ida) é o 'sem suporte', no qual está situado vyoma chakra ou centro do éter (vazio). Este mudra é chamado khechari. (45)

सोमाद् यत्रोदिता धारा साक्षात् सा शिववल्लभा ।
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

No fluxo da lua (bindu) está o amado de Shiva (consciência). A abertura do sushumna divino inigualável deve ser preenchida por trás (pela língua). (46)

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

O sushumna sendo completamente preenchido na parte traseira (palato superior) também é khechari. A prática de khechari mudra é seguida pelo estado de unmani (consciência desprovida de mente). (47)

Machine Translated by Google

Os métodos indicados aqui no *Hatha Yoga Pradipika,* ou seja, shatkarma, asana, pranayama, destinam-se a despertar sushumna nadi.
Por esse tempo, tudo está definido corretamente. Os chakras estão limpos, os caminhos dos nadis estão desbloqueados e o despertar pode ocorrer. Mudras e bandhas destinam-se a despertar a kundalini, que desperta a meditação espontaneamente.

Mesmo que você não saiba meditar ou não tenha força de vontade suficiente, se praticar khechari mudra, depois de algum tempo um 'soro' flui para o corpo. Quando se mistura com o sangue e outras secreções, o estado mental e o fluxo do prana mudam. Você começa a se sentir "alto" e os padrões de ondas cerebrais se alteram. Mesmo com os olhos abertos, você começa a ter uma experiência alterada. Com os olhos fechados, você é capaz de ter experiência interior. Você pode ouvir música internamente.
Você pode ver a beleza das flores em qualquer estação, em qualquer lugar. Você pode ver a lua mesmo quando não há nenhuma. Não é alucinação, é uma experiência real e consciente. O corpo fica quieto e a mente firme. Mudra é um dos aspectos muito importantes que o hatha yoga herdou do tantra para expandir a consciência.

Khechari mudra, ou *nabho mudra* como é chamado, é originalmente uma prática tântrica. Pode ser praticado de duas maneiras, como foi descrito. Ou a raiz da língua é cortada, alongando a língua que pode ser inserida na epiglote como uma rolha, ou a ponta da língua simplesmente pressiona a parte de trás do palato superior.

A meditação pode ser uma prática espiritual, mas seus efeitos no corpo são definidos e fisiologicamente verificados. As ondas alfa tornam-se intensas, a respiração torna-se mínima, o consumo de oxigênio diminui, a pressão sanguínea e a temperatura caem. Os rishis perceberam esses efeitos e, portanto, instruíram o uso de asanas particulares para meditação e também o uso de mudras, especialmente khechari. Quando o sushumna está ativo, a frequência cardíaca e a pressão sanguínea caem e, nesse momento, o khechari deve ser empregado. Mudras definitivamente afetam a qualidade da meditação. Você pode verificar isso por experiência. Pratique a meditação de um tipo

Machine Translated by Google

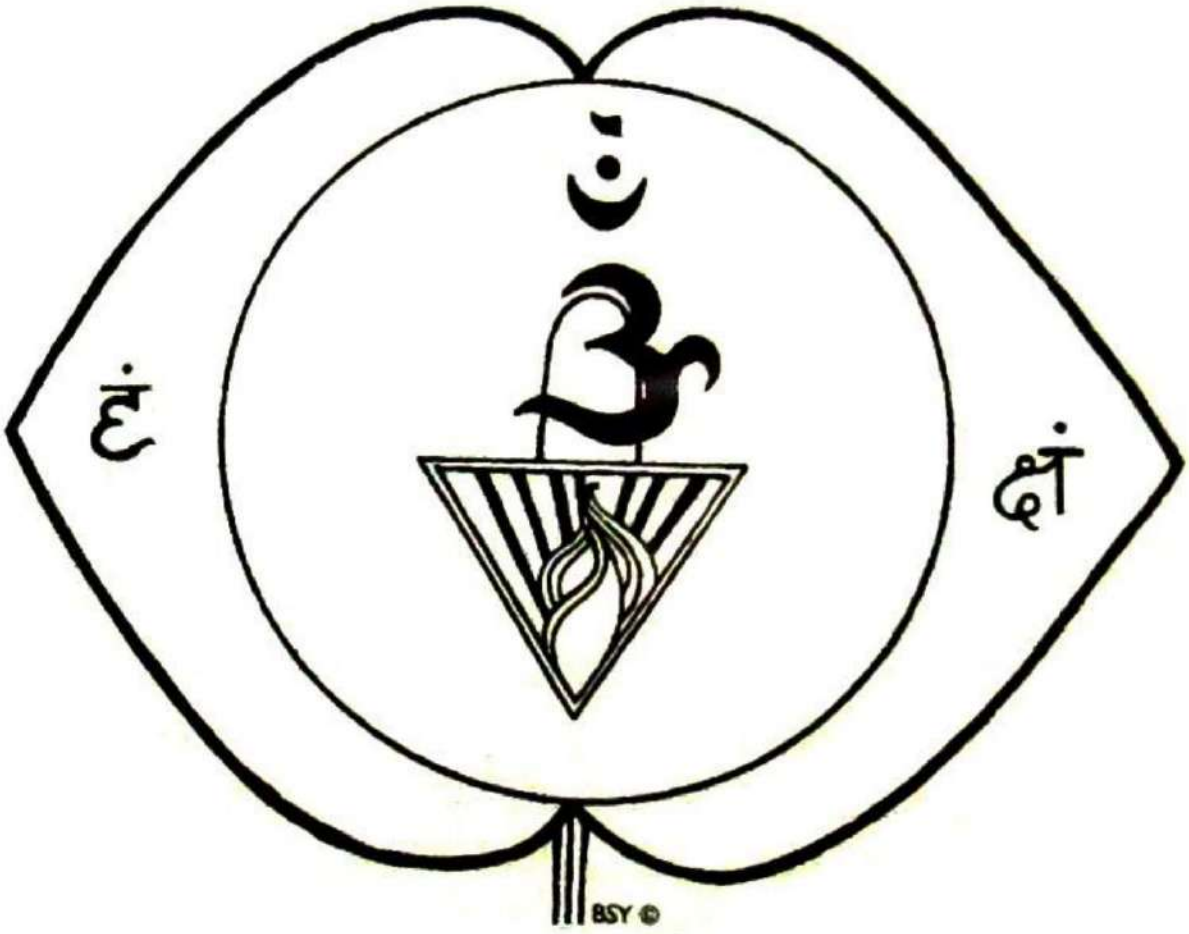
por seis meses. Em seguida, mude sua prática para um tipo ativo incorporando mudras como maha vedha e outros, especialmente khechari mudra. A natureza de suas experiências definitivamente se alterará.

Quando a meditação se torna profunda e a mente é absorvida no ponto de concentração, ocorre unmani. Esse é o início do samadhi, que foi discutido anteriormente.

Machine Translated by Google

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

No meio das sobrancelhas está o lugar de Shiva, lá a mente está quieta. Esse estado é conhecido como turiya ou quarta dimensão. Lá, o tempo é desconhecido.



O ponto externo do centro da sobrancelha é, na verdade, o ponto de gatilho da concentração que desperta o ajna chakra ou guru chakra. Ajna chakra está situado no cérebro na região da glândula pineal e medula oblonga. Se este chakra é despertado pela kundalini shakti, a experiência está totalmente além do alcance dos cinco elementos inferiores. É o centro da consciência. Seu mantra beeja é *Om.* É o ponto final de ida e pingala. Além de ajna, os dois nadis se fundem com sushumna, indicando a possibilidade de experimentar a consciência firme e inabalável de atma.

Machine Translated by Google

Diz-se que Paramshiva ou Shambhu reside neste ponto de consciência. Sua Shakti é conhecida como Hakini, que é branca, tem seis faces vermelhas, com três olhos em cada face. Ela tem seis braços e segura um rudraksha mala, um crânio humano, um damaru (pequeno tambor), um livro e as outras duas mãos estão em vara e abhyasa mudras. Ela está sentada em um lótus branco, acima dela está o itara lingam (preto azeviche) dentro de um triângulo invertido. É o atma interior. Nos três lados do triângulo, emanam faíscas de luz. Acima está manas (chakras) e acima está a região da lua na qual Paramshiva e sua Shakti estão sentados em um hamsa (cisne branco).

O *Shat-chakra-nirupama* afirma: “Esta é a incomparável e deliciosa morada de Vishnu (ou seja, o ishta devata). O excelente yogi na hora da morte alegremente coloca seu sopro vital (prana) aqui e entra (após a morte) naquele Deva supremo, eterno, sem nascimento, primordial, o Purusha, que existia antes dos três mundos e que é conhecido pelo Vedanta. .” (v. 38)

“O excelente sadhaka, cujo atma não é nada além de uma meditação sobre este lótus (ajna chakra), é capaz de entrar rapidamente no corpo de outra pessoa à vontade e se torna o mais excelente entre os munis e oniscientes e oniscientes. Ele se torna o benfeitor de todos e versado em todos os shastras. Ele percebe sua unidade com Brahman e adquire excelentes poderes. Cheio de fama e longevo, ele sempre se torna o Criador, Destruidor e Preservador (Brahma, Maheshwara, Vishnu) dos três mundos.” (v. 34)

Ajna chakra tem duas pétalas: na esquerda está a lua cheia e o mantra beeja 'Ksham' na direita, o sol e o mantra beeja 'Ham'. É o centro do Rudra granthi, de bindu, nada e shakti. Corresponde à tapoloka.

Swami Sivananda afirmou que, concentrando-se neste centro, os karmas de vidas passadas são destruídos, o praticante se torna um jivanmukta e adquire todos os oito siddhis, bem como trinta e dois outros siddhis menores.

Ajna significa 'comando'. A partir deste centro, os sistemas corporais e os estados de consciência são controlados. É responsável pelo conhecimento intuitivo e, mais importante, é a residência da kundalini shakti depois de ter alcançado o sahasrara chakra.

Machine Translated by Google

Na Índia, muitas pessoas usam uma marca vermelha no ponto de ajna chakra entre as sobrancelhas. As mulheres usam um único ponto, os homens uma linha vertical. É feito de sindhur, contendo mercúrio. Isso é para ajudar a desenvolver uma consciência mais elevada e despertar o ajna chakra.

No yoga há ênfase total no ajna chakra. A concentração no centro da sobrancelha é conhecida como shambhavi mudra. Pode ser desenvolvido através do trataka. Há também outras maneiras. Se você pode lidar com ajna chakra corretamente, você pode gerenciar os diferentes sistemas do corpo – excretor, respiratório, nervoso, sistema coronário e cérebro. Você pode controlar e gerenciar todos eles. Esse é o método preciso de yoga. Claro, asana, pranayama, mudra, bandha, meditação, concentração e relaxamento são praticados, mas o ponto mais importante é que você deve se tornar o mestre deste centro de comando na glândula pineal.

A glândula pineal é o guru, o mestre, e a glândula pituitária é o discípulo. Este deve ser o relacionamento. Enquanto esse relacionamento existir, tudo ficará bem com você. Quando a glândula pineal se torna o discípulo e a hipófise se torna o guru, então todos os tipos de problemas o cercam. Problemas emocionais, problemas mentais, problemas psíquicos e problemas físicos, tireóide hiperativa ou hipoativa, hiperatividade ou depressão das supra-renais; metabolismo e catabolismo estão totalmente desequilibrados. Há um estado de anarquia no corpo, na mente e na vida. É um estado generalizado de 'doença'. O médico faz um diagnóstico e prescreve remédio após remédio – antibióticos, sedativos, tranquilizantes, etc. sozinho.

No entanto, no yoga consideramos este corpo como uma manifestação de duas energias; consciência e vida; mente e prana. Para manter um equilíbrio entre esses dois, ajna chakra deve ser despertado pela concentração.

Machine Translated by Google

Swatmarama descreveu o estado quiescente da mente como turiya. *Turiya* mencionado aqui significa a "quarta dimensão" totalmente expansiva e abrangente na qual Shakti não se contrai nem se expande, mas está em união com Shiva ou consciência. Turiya é Ishwara ou bindu. Na terceira dimensão, Shakti se expandiu e se contraiu. O *Avadhoota Gita* afirma que o Absoluto está mesmo além desta quarta dimensão: “Onde não há nem os três estados de consciência nem o quarto, alcança-se o Absoluto no Ser. Como é possível estar preso ou livre onde não há virtude nem vício?” (1:74)

Machine Translated by Google

अभ्यसेत् खेचरीं तावद्यावत् स्याद्योगनिद्रितः ।
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

Khechari deve ser praticado até que ocorra o sono yogue. Para quem atingiu o sono yogue, o tempo se torna inexistente.

O sono yogue ou yoga nidra é o estado em que a mente consciente diminui, mas a consciência permanece. Hoje, o yoga nidra tornou-se uma prática específica de yoga onde a pessoa se deita em shavasana e conscientemente relaxa todo o corpo, parte por parte, e depois se concentra na respiração natural. Por esse método, a mente subconsciente vem à tona e a mente consciente desaparece. No início, o praticante descobrirá que adormece, mas com a prática será capaz de manter a percepção consciente enquanto estiver no estado de sono.

Yoga nidra é o estado em que a pessoa está consciente durante o *swapna avastha* ou 'estado de sonho' e, mais profundamente ainda, a percepção consciente é preservada durante o *sushupti avastha* ou 'estado de sono profundo'. Para a maioria das pessoas isso é uma impossibilidade. No entanto, com a prática, é possível estar consciente enquanto estiver no estado subconsciente ou de sonho. A maioria das pessoas terá experimentado a sensação de 'cair' antes de dormir. É um estado semiconsciente, ou o estado de consciência enquanto você adormece. Aqui você ainda está acordado e consciente, mas a mente consciente relaxou totalmente ao ponto da dissolução. Este é o estado de yoga nidra.

O sono é um fator biológico que pode ser induzido psicologicamente. O sono é pratyahara espontâneo, ou seja, a retirada dos sentidos, que ocorre com o relaxamento físico e mental. Neste momento ocorrem alterações específicas na maioria dos sistemas corporais com predominância do sistema nervoso parassimpático.

À medida que se está 'adormecendo', as modalidades dos sentidos gradualmente se desprendem em uma ordem sistemática e a consciência é conduzida às camadas mais profundas da mente. Durante a descida ao sono, o estado de vigília do ego se desintegra lentamente.
No yoga nidra, a vigília não é perdida, mas apenas as influências externas sobre o ego se dissolvem. No sono há total inconsciência do ego.

Machine Translated by Google

Pesquisadores científicos descreveram o sono em quatro estágios distintos. No primeiro estágio há um estado alterado de consciência e relaxamento no corpo, no qual as ondas cerebrais alfa se tornam predominantes (frequência 7,5-12 cps). As ondas alfa correspondem ao relaxamento e são produzidas em estados de meditação. No segundo estágio, quando ocorre o sonho, há atividade psíquica e movimento físico, e as ondas teta (4,7 cps) são produzidas pelo cérebro. No sono profundo, estágio três e quatro, a consciência se move para a mente inconsciente, caracterizada por ondas delta (0-3,5 cps).

Inicialmente, o estado de yoga nidra é dominado por ondas alfa, mas mais tarde, um iogue pode manter a consciência durante a experiência de ondas delta e sono profundo. Portanto, nidra ou sono pode ser induzido biologicamente, ou seja, por uma reação química dentro do corpo que inibe os mecanismos centrais do cérebro, o sistema de ativação reticular e o córtex cerebral, ou psicologicamente através do controle mental.

A entrada no yoga nidra por khechari é uma combinação de indução fisiológica e psicológica. No entanto, o uso de khechari sozinho exige prática considerável para induzir o estado de yoga nidra. Deve ser praticado com ujjayi pranayama e concentração em um símbolo e forma particulares.

Machine Translated by Google

निरालम्बं मनः कृत्वा न किंचिदापि चिंतयेत् ।
सबाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

Tendo feito a mente, sem apoio, sem sequer um pensamento, de fato, a pessoa é como um pote cheio de espaço por dentro e por fora.

Mente sem suporte é aquele estado de espírito que não influencia samskaras ou vrittis para perturbá-lo. Torna-se um receptáculo perfeito das vibrações cósmicas e da consciência. Assim como você tem uma garrafa e a enche com qualquer líquido, e quanto mais você a enche, menos ar ela contém, assim é com a mente. Quanto mais você enche sua mente com pensamentos mundanos, desejos etc., menos vibrações puras ou cósmicas podem penetrá-la.
Portanto, é essencial esvaziar a mente do conceito de ego, memória, pensamento/contrapensamento e intelecto.

Mente sem suporte é o estado de *nirlamba* ou *nirbeeja* samadhi. Esse é um estado desprovido da manifestação de shakti, ego, intelecto, memória etc. É o estado de Shakti e consciência não manifestados. O *Mandukya Upanishad* afirma que, “Assim como o espaço confinado dentro dos jarros se funde completamente na desintegração dos jarros, as almas individuais (jivas) se fundem aqui neste eu (Atman)”. (3:4)

Por causa da consciência do jarro (mente/corpo), o espaço (atman) dentro é considerado diferente do espaço (atman) fora. Uma vez que haja percepção de que o espaço (atman) dentro é o mesmo que o espaço (atman) fora e que o jar (mente/corpo) não pode criar uma diferença, o espaço (atman) se torna a realidade. Isso é a desintegração do jarro (identificação mente/corpo).

Adi Shankaracharya esclareceu ainda mais essa ilusão de individualidade em seu comentário sobre o *Mandukya Upanishad:* “Assim como os espaços dentro dos jarros etc. com a desintegração da jarra etc., da mesma forma, as almas individuais emergem junto com a criação dos agregados do corpo etc., e se fundem aqui no Eu na desintegração desses agregados.

Machine Translated by Google

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

Quando a respiração externa é suspensa, da mesma forma a do meio (ou seja, shakti em sushumna é suspenso). Sem dúvida, prana e mente ficam quietos em seu próprio lugar (isto é, Brahmarandhra). (51)

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ।
अभ्यासाज्जीयते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

Na *verdade, praticando com a respiração (prana) dia e noite ao longo do prana (sushumna), prana e mente ficam absorvidos ali. (52)*

Esses slokas resumem o que foi discutido sobre pranayama em Capítulo 2.

Machine Translated by Google

अमृतैः प्लावयेद् देहमापादतलमस्तकम् ।
सिद्धचत्येव महाकायो महाबलपराक्रमाः ॥ ५३ ॥

Todo o corpo, desde a sola dos pés até a cabeça, deve ficar cheio de néctar. Assim, aquele que aperfeiçoa isso tem um corpo superior, força superior e imenso valor.

O que exatamente é esse néctar, a ciência é incapaz de dizer. Os iogues chamam de ambrosia ou amrit. *Mrit* é 'morte', *amrit* é 'aquilo que está além da morte e nunca morre'. A morte é o processo de maya ou prakriti. Aquilo que está além da influência da decadência e do nascimento está além de maya. Há apenas uma coisa além da morte e maya, que é atma. Quando o corpo está cheio desse néctar, a mente fica intoxicada com a experiência do atma. Swami Muktananda conta como, no estado de profunda meditação, o leite ambrosial às vezes escorria pelo palato e entrava no fogo gástrico e nos nadis. Ele viu o néctar encher o corpo como uma 'luz misturada se espalhando pelos 72.000 nadis com a velocidade da luz'. Disso surgiu a visão de kundalini shakti em muitas formas, e seu corpo 'tornou-se cada vez mais leve, esbelto, ágil, forte e imune a doenças'.

Na mitologia hindu existem muitas histórias de grandes santos que, intoxicados com a idéia do atma mais elevado, sobreviveram a circunstâncias nas quais a pessoa comum definitivamente teria morrido. Mesmo na Bíblia e em outros livros religiosos existem tais histórias. Embora a idéia pessoal da imagem de Deus varie, é a fé na Vontade Cósmica superior que é a mesma, e essa fé pode mover montanhas quando ambas as vontades estão em uníssono.

Machine Translated by Google

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

Tendo feito de shakti o centro da mente e da mente o centro de shakti, observe a mente tornando o estado supremo o objeto (de concentração). (54)

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

Fazendo do atma o centro de Brahma, e fazendo de Brahma o centro do atma, e fazendo tudo Brahma; permanecer sem sequer um único pensamento (em samadhi). (55)

Quando Kundalini está em ajna, bindu ou sahasrara, Shakti está no meio da mente e a mente está no meio de Shakti. A mente e todos os seus componentes que experimentamos são o produto de Shakti. É esta shakti na forma da mente que reflete os objetos mostrados a ela. O *Tantraraja Tantra* afirma que, “Sobre a massa do sol, Parashiva sendo refletido no puro espelho vimarsha, o maha bindu aparece na parede de chitta, iluminado pelos raios refletidos”. (v. 4) Aqui Shakti é comparada a um espelho.
Este espelho é a parede de chitta (a tela da mente). A mente não deve conter nada, então funcionará como um espelho direcionado ao sol, ou seja, refletirá a consciência pura. Caso contrário, reflete manifestações grosseiras, sutis e causais. Quando a mente é indiferenciada, shakti reflete a luz do atma; é essa luz que é experimentada como iluminação. Portanto, atma deve ser o objeto de concentração.

A palavra 'khe' é usada aqui para significar Brahma, mas também pode significar akasha ou éter. Significa a causa suprema. "Fazendo de atma o centro de Brahma e Brahma o centro de atma." ou seja, percebendo a existência individual como um todo, permaneça sem quaisquer conceitos individualizados. Deve-se perceber que atma é sempre o centro de Brahma e vice-versa.

Machine Translated by Google

No entanto, isso não é percebido onde a mente está cheia de vrittis ou movimento. É como olhar para uma poça de água em um dia chuvoso e tentar ver seu próprio reflexo. Quando os vrittis cessam, quando a chuva para de perturbar a água, então a visão pode vir, o que nos traz de volta ao sutra inicial de Patanjali: “Yogaschitta vritti nirodha”. (Yoga é a cessação dos padrões flutuantes da mente).

O *Avadhoota Gita* de Dattatreya afirma que “O espaço é permeado por Ele (Brahman), mas não é permeado por nada. Ela existe dentro e fora. É individual e contínuo. (2:14) A mente é de fato a forma do espaço. A mente é de fato o onifacetado. A mente é passado. A mente é tudo.
Mas na realidade não há mente. (1:9) União e separação não existem nem para você nem para mim. Não existe você, não existe eu, nem existe universo. Tudo é verdadeiramente o Eu sozinho.” (1:15)

O que a pessoa comum considera ser a realidade, separada da supraconsciência, é de fato parte integrante da supraconsciência, mas é indistinta porque nada pode existir por si só. Para existir individualmente, ela tem de ser definida em relação a outra coisa. É sempre uma parte de algo maior e além e em essência que algo é Brahman. A individualidade não pode ser negada, mas a coletividade também não.

Uma única maçã representa toda a árvore de onde veio. Só porque você não pode ver a árvore quando você olha para a maçã não prova que a árvore não existe. Por outro lado, à medida que a árvore cresce, a maçã aparece e depois cai e se dissolve de volta na terra de onde surgiu. Poderíamos dizer que não houve existência individual da maçã, mas apenas o crescimento e o desenvolvimento da árvore são reais. É assim com o ir e vir das almas. Assim como o potencial da árvore e da maçã se expande e se contrai, o mesmo acontece com todo o universo de nomes individuais, formas e seres dentro dele.

Outra maneira de dizer “Centralize o atma em Brahma” é “Perceba que atma é o potencial de Brahma, realize Brahma”, assim como a maçã e a árvore não são potencialmente diferentes uma da outra.

Machine Translated by Google

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ।
अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ॥ ५६ ॥

Dentro é vazio, fora é vazio; como um vaso vazio no espaço, completamente cheio internamente, completamente cheio externamente, exatamente como um pote no oceano. (56)

बाह्यचिंता न कर्तव्या तथैवांतरचिंतनम् ।
सर्वचिंतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५७ ॥

Sem pensar no pensamento externo ou mesmo interno, todos os pensamentos foram abandonados, sem sequer um único pensamento. (57)

संकल्पमात्रकलनै जगत समग्रं
संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ।
संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
मश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शांतिम् ॥ ५८ ॥

O mundo inteiro é apenas a fabricação do pensamento. O jogo da mente só é criado pelo pensamento. Ao transcender a mente que é composta de pensamento construído, definitivamente a paz será alcançada, ó Rama! (58)

O *Ishavasya Upanishad* explica tudo como o 'pleno' do qual nada pode ser separado porque em todos os lugares ainda é uma parte desse 'pleno'. Todo este mundo, universo, as galáxias e estrelas etc., são o desdobramento total da natureza (ou seja, Shakti), e embora esteja em constante movimento e transformação, com formas aparecendo e desaparecendo, nada é perdido do total; o todo permanece um. Esta é a filosofia do tantra, yoga e Vedanta.

A essência sutil da mais pura existência está dentro e fora de tudo. O *Ashtavakra Samhita* afirma que, “Assim como o mesmo espaço onipresente está dentro e fora entreaberto, o eterno Brahman onipresente está em todas as coisas”. Na realidade, esse é o único estado real e todas as outras qualificações são apenas definições relativas que são, em última análise, ilusórias.

Machine Translated by Google

O *Avadhoota Gita* até nega totalmente a realidade da existência individual, afirmando: “Não há pote, não há espaço interior do pote.
Nem existe uma alma individual, nem a forma de uma alma individual.
Conheça o Brahman absoluto, desprovido de cognoscível e conhecedor. (1:32)
Assim como o espaço dentro de um pote se dissolve no espaço universal quando o pote é quebrado, assim um yogi, na ausência do corpo, se dissolve no Ser supremo, que é seu verdadeiro ser. (2:25) Não há espaço ou pote de pote, nenhum corpo individual ou alma individual. Não há distinção de causa e efeito (karana e karya). Por que você, que é a identidade em tudo, sofre em seu coração?” (5:6)

No estado último da experiência não há diferenciação entre nada; tudo faz parte do total. Isso é do ponto de vista absoluto. No entanto, quando há ignorância da experiência total, então a experiência da separação da consciência e a experiência da dualidade não podem ser negadas.

Dattatreya pergunta: “Como pode Ele, o Uno e Todo-penetrante, que move sem esforço tudo o que é móvel, ser diferenciado?” Quando você considera que todo objeto é composto de uma matriz de partículas e é a combinação de cada partícula que faz o universo o que é, então como um único objeto pode ser separado, pois é parte do todo. Da mesma forma, o Absoluto é tudo manifesto e imanifesto; tudo o que foi, é e será.

O *Avadhoota Gita* afirma ainda: “Não há divisão imaginada de corpos. Não há divisão imaginada de mundos. Eu sou de fato a Verdade Absoluta e suprema... (6:24)
Você é Aquele que é exterior e interior. Você é o auspicioso que existe em todos os lugares em todos os momentos.
Por que você está correndo de um lado para outro iludido como um espírito imundo? (1:14) Quando o pote é quebrado, o espaço dentro dele é absorvido no espaço infinito e se torna indiferenciado. Quando a mente se torna pura, não percebo nenhuma diferença entre a mente e o ser supremo.” (1:31)

Machine Translated by Google

No final do sloka 58 no *Hatha Yoga Pradipika,* Swatmarama exclamou: 'Ó Rama', o que indica pela denominação que foi tirado diretamente de outro texto clássico, o *Yoga Vashishtha.* Este texto toma a forma de um diálogo entre o Senhor Rama e seu guru Vashishtha, sobre a natureza da realidade, no qual Vashishtha usa o símile de um pote para definir consciência e individualidade.

A filosofia sublime de uma realidade indivisível, eterna e infinita, e a ilusão da individualidade, separação, dualidade e morte é o assunto da tradição adwaita. Essa filosofia também é conhecida como Vedanta.
Yoga e tantra são os meios para passar do estado de dualidade à experiência da realidade, união, unidade. A separação não é negada, nem o Absoluto. O fato de Swatmarama ter usado os ensinamentos do *Yoga Vashishtha* mostra a ligação entre hatha yoga e jnana yoga, e que com o despertar físico da kundalini a mente expande seus limites.

Machine Translated by Google

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।
तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९ ॥

Assim como a cânfora (dissolve-se) no fogo e o sal (dissolve-se) no mar, no samadhi a mente se dissolve em 'Aquilo' (tattwa).

Imagine-se como uma colher de chá de sal, tendo uma auto-identidade separada como sal, mas quando você é misturado ao mar, você se torna parte disso. Ainda há o sabor do sal, mas sua identidade separada como quantidade de sal se perde. O mesmo se aplica à consciência inerente da mente individual. Quando a consciência se fundiu na totalidade da consciência, apenas essa consciência permanece. Ainda há o 'sabor' da consciência como o sal pode ser provado no mar, mas a separação da consciência não existe mais. Swami Yogananda Paramahamsa descreve que, “Em savikalpa samadhi yoga (ou união) você afogará seu eu (consciência do ego) em seu Ser (consciência universal). No nirvikalpa samadhi yoga (ou união) você encontrará a si mesmo (consciência do ego) em seu Ser (consciência universal).”

Machine Translated by Google

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ६० ॥

Tudo o que pode ser conhecido, tudo o que é conhecido e o conhecimento, é chamado de mente. Quando o conhecedor e o que é conhecido se perdem juntos, não há dualidade ou segunda via. (60)

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

Tudo o que existe neste mundo, animado e inanimado, é a aparência da mente. Quando a mente atinge o unmani, a dualidade é perdida. (61)

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यत ॥ ६२ ॥

Todos os objetos conhecidos sendo abandonados, a mente entra em absorção ou é dissolvido. Quando a mente estiver dissolvida, haverá kaivalya. (62)

एवं नानाविधोपायाः सम्यक् स्वानुभवान्विताः ।
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

Assim, existem muitos métodos diferentes, dependendo da experiência individual, do caminho para o samadhi, contado pelos grandes (mahatmas). (63)

Quando os três estados de conhecedor, conhecedor e conhecido se fundem como um experiência, que é a concentração da mente, que se torna o estado de consciência cósmica ou universal. Quando as três percepções existem lá é mente individual. Patanjali afirma que “Samapatti é um estado de completa absorção da mente (que é livre de vrittis) no conhecedor, conhecido e os sentidos, assim como o cristal polido toma a cor daquilo em que descansa." Este estado de samapatti precede o samadhi.

Machine Translated by Google

Os três estados emergem de um único estado de consciência. O conhecedor é o sujeito, o conhecido é o objeto e o saber é o elo entre os dois. Quando a experiência do sujeito e do objeto é uma experiência indiferenciada, há unificação da consciência. Conhecedor, conhecedor e conhecido é representado pelo símbolo Om; a fórmula dos quatro estados de jagrat, swapna, sushupti e turiya. O *Kama-kala-vilasa* afirma que "Conhecedor, conhecedor e conhecido são os três bindus e formas de beeja (mahabindu)". (v. 13)

Os três bindus: vermelho, branco e misto (Shiva, Shakti e Shiva/Shakti em união), manifestam-se em todos os níveis da existência. Um bindu é considerado positivo, um negativo, o outro neutro. Os três estados de espírito são igualmente divididos. Assim como os três bindus são de uma energia indivisa, os estados mentais vêm de uma fonte indivisa de consciência. Esse é o estado de mahabindu.

Como Shakti e a consciência se manifestam em suas diferentes formas através dos vários reinos, existem muitos meios diferentes para restabelecer a unidade. Seja através do corpo físico, prana ou mente e por qualquer um dos vários sadhanas, mas em última análise, exige a unificação de todos os três. Qual sadhana seguir depende do que atrai toda a sua atenção.

No entanto, do ponto de vista vedantico, na realidade não há conhecedor, conhecedor ou conhecido. O *Avadhoota Gita* diz: "Conheça o Brahman absoluto, desprovido de cognoscível e conhecedor". (1:32) A existência da dualidade é negada. "Alguns buscam a não dualidade. Eles não conhecem a verdade que é a mesma em todos os tempos e em todos os lugares, que é desprovida de dualidade e não dualidade. (1:37) Saiba que o Ser está em toda parte, um e não interceptado. Eu sou o meditador e o objeto mais elevado da meditação. Por que você divide o indivisível? (1:12) Se o eu é a negação da diferença e da não-diferença, se é a negação do conhecido e do cognoscível, se existe apenas um Absoluto todo-abrangente indivisível, como pode haver o terceiro (causal), como pode haver o quarto (turiya)?" (6:7)

Machine Translated by Google

O que o Vedanta sustenta é que na realidade existe apenas Brahman. Qualquer coisa e tudo o mais é falso conhecimento. “Se é a natureza do não-Eu, como pode haver samadhi? Se é a natureza do Ser, como pode haver samadhi? Se tudo é um e da natureza da liberdade, como pode haver samadhi?” (1:23)

Portanto, há dois pontos de vista; a primeira é a do tantra e da ioga em que há consciência individual, consciência superior, mente, tattwas e vários estágios para a auto-realização.
Isso é dwaita. A segunda visão é que tudo não é outro senão Brahman, o estado supremo; então não pode haver segunda, isto é, dualidade.
Isso é adwaita. No entanto, o tantra e a ioga consideram ambos os pontos de vista. Adwaita explica a realidade após a realização. Tantra e yoga explicam a realidade antes e depois da auto-realização.

Machine Translated by Google

सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने ।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ६४ ॥

Saudações a sushumna, kundalini, o néctar que floresce da lua, ao estado mental sem mente (manonmani), à grande Shakti, ao atma. (64)

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ।
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥

Descreverei a concentração em nada como contada por Gorakhnath, que é atingível até mesmo pelos incultos que são incapazes de compreender Isso (tattwas). (65)

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयंति ।
नादानुसंधानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥

Há um milhão e meio de maneiras contadas por Sri Adinath para atingir laya, mas achamos que a única coisa é nada anusandhana ou a exploração de nada. (66)

Saudações foram dadas primeiro a Shiva, o que poderia levar à suposição de que o hatha yoga se desenvolveu a partir de um pano de fundo do Shaivismo. No entanto, a ênfase contínua em absorver a mente em prana shakti e os louvores de kundalini revelam que é uma combinação das filosofias Shaivite e Shakta.

Gorakhnath era um guru tântrico que alcançou um poder e uma visão inimagináveis dos reinos sutis da mente e da criação. Ele teve experiências maravilhosas e enfrentou muitos obstáculos no caminho da evolução espiritual. De acordo com ele e outras almas evoluídas, a maneira mais fácil de laya é através da absorção em nada.

No *Yoga Taravali,* Shankaracharya afirma que “Sadashiva falou de 20.000 tipos de laya, mas o mais importante é o nada anusandhana, pois leva ao samadhi”. Agora começamos um aspecto inteiramente novo do Hatha Yoga. Nesta fase, o hatha yoga está chegando ao alcance do raja yoga

Machine Translated by Google

porque daqui em diante estamos lidando com estados superiores de consciência e samadhi.

As maneiras de concentrar a mente variam de acordo com os diferentes temperamentos e personalidades. De acordo com os Nath yogis, há um caminho adequado para todos, ou seja, laya in nada. Shakti é a ferramenta para a liberação porque ela é o veículo da consciência. Em um nível sutil, manifesta-se como som. Portanto, Gorakhnath diz para absorver a mente nesse som.

O som é conhecido como *nada,* é chamado *de shabda.* Para ser mais preciso, nada é o som imperceptível e shabda é perceptível. Quando shabda é linguagem, é chamado de *nama.* Nada é o poder criativo da consciência mais elevada. Ela existe em cada indivíduo e em todo o cosmos.
O nada individual chama-se *pinda;* nada cósmico é chamado de *para.*

Nada refere-se ao 'fluxo' de mahabindu. Sua qualidade é som e sua forma é leve. A forma é chamada de *artha* ou *prakasha,* e quando esta forma é perceptível em uma forma, é chamada *de roopa.* Shabda é sujeito e artha é objeto.

Mahabindu consiste em Shiva e Shakti em união total. Então ocorre uma divisão dentro do mahabindu e uma tríplice Shakti aparece: nada, bindu, kalaa. Bindu no homem contém o mesmo potencial que o mahabindu. Quando o nada sai de bindu dentro de seu próprio corpo, então o som interior pode ser ouvido. É a liberação do potencial interior e, quando isso acontece, toda a sua percepção deste mundo sofre uma mudança.

A manifestação do som foi categorizada em quatro estados: para, pashyanti, madhyama e vaikhari. Para nada é som sem som ou *nih shabda.* É o estado em que mahabindu ou *nirvana bindu,* ou seja, param shiva, se divide. Mahabindu é antes da manifestação do som, para nada é o aparecimento de Shakti do mahabindu. Quando o para nada começa a se mover sem direção particular, *samanya spanda,* é pashyanti nada.
Quando este movimento em nada se diferencia, *vishesha spanda,* é madhyama nada. Quando este som se manifesta em forma grosseira ou sthula

Machine Translated by Google

de *sparshta tara spanda,* é *vaikhari* ou *virat shabda.* O *Subhagodayavasana* descreve que “Para, como pashyanti, é a trepadeira nascida na terra (mooladhara chakra). Como madhyama, ela é a fragrância do buquê de flores, como vaikhari, ela é a letra do alfabeto. Assim ela supera tudo.”

Há uma diferença importante entre o som sutil e o grosseiro. O som sutil não é causado pela colisão de duas coisas, enquanto o som grosseiro só pode ocorrer pela união de dois objetos. O som produzido ou tocado é *dhwani,* é *ahata nada.* Som não produzido é *anahata nada.* O som sutil é ouvido pela própria consciência. O som bruto é ouvido através do ouvido enviando vibrações para o cérebro.

Ao desenvolver a consciência do testemunho dentro de você, ou seja, a mente subjetiva, você está desenvolvendo o shabda. Quando *sthula artha* ou 'objeto bruto' é apresentado à mente, ele forma uma impressão e vritti ou modificação. As práticas yogues visam interromper os vrittis e as impressões do sthula artha. O objeto externo é artha, mas sua impressão interna também é artha, e a parte da mente que conhece é shabda. Assim, bloqueando o artha, o shabda é revelado.

O método particular em nada yoga de nada anusandhana revela este som interior à mente. Nada anusandhana, como mencionado aqui, não deve ser confundido com a técnica de kriya yoga chamada nada sanchalana.
São duas práticas diferentes, mas podem alcançar o mesmo resultado.
Anusandhana significa 'exploração' ou 'busca'. A ideia é explorar o som em todas as dimensões. O som deve ser seguido até chegar à vibração mais sutil. Tem que ser seguido de vaikhari de volta ao para. Cada nível de som é unido e dependente do outro.

Diz-se que além dos sentidos, além do que os olhos podem ver e os ouvidos podem ouvir, há objetos que podem ser vistos e há sons que podem ser ouvidos. Esses sons são de uma frequência muito alta ou de uma frequência muito baixa. Seus ouvidos são ajustados a uma certa frequência e além disso você não pode ouvir. Então, esses sons que estão além ou abaixo do

Machine Translated by Google

faixa de freqüência do ouvido pode ser ouvido ajustando a concentração.
Ou você traz a concentração para um nível baixo, ou você a leva para um nível alto.
Ou você intensifica a percepção da mente ou retira a percepção da mente. Então, esses nadas estão ocorrendo na mente e o som deve ser ouvido lá.

Você não pode criar esses sons, eles já estão lá. No entanto, você tem que sintonizar sua mente. Você ajusta a capacidade do indriya (sentido) de audição. O que pode ser ouvido pelo ouvido físico é chamado de som vaikhari.
O que pode ser sentido pelos ouvidos, mas ouvido na mente, é chamado de som madhyama. O que não pode ser ouvido pelos outros, mas é sentido na meditação, é chamado de som pashyanti. Por exemplo, você está tocando uma flauta e alguém ouve; isso é som vaikhari. Quando alguém está tocando uma flauta em algum lugar e você pode sentir que alguém está tocando uma flauta, isso se chama madhyama. Quando ninguém está tocando flauta e mesmo assim você ouve, isso se chama pashyanti. O que é ouvido em estados transcendentais é chamado de para.

Assim, nada anusandhana significa a busca do som transcendental. *Pará* refere-se a 'transcendental'. *Apara* é 'o empírico'. O som mais baixo é apara.
Para significa além. Além do quê? Além da mente e dos sentidos está o para. Apara está dentro do alcance da mente e/ou dos sentidos. O que é transcendente? Transcendental significa aquilo que está além da categoria da mente, sentimento, emoção, sentidos e corpo. Você não pode compreendê-lo pelo karmendriya, jnanendriya, a mente, o buddhi, o chitta e o ahamkara, nem mesmo em sonho. Às vezes você pode praticar nada anusandhana diretamente tapando os ouvidos, ou o nada pode ser revelado a você praticando certos hatha yoga kriyas.

Quando a mente segue o nada, ela fica absorta nesse som. Há união de consciência e energia; há ioga. Nada yoga às vezes é chamado de dhwani yoga, e essa tradição é declarada em alguns dos tantras. Kabir fala sobre isso e chama de surat shabda. Também é conhecido como surat shabda. O uso do som para criar vários estados de espírito, emoções etc., e para se comunicar com outras pessoas, animais e plantas é tão antigo quanto a existência do próprio homem.

Machine Translated by Google

Nada anusandhana foi descrito por Yogi Gorakhnath, que é uma grande figura na história do yoga. Seus discípulos e devotos nunca divulgarão quando ele realmente viveu, porque ele é considerado além de um simples nascimento humano. Diz-se que Gorakhnath viveu na satya yuga em Peshwar, Punjab; na treta yuga em Gorakhpur, Uttar Pradesh; na dwapara yuga em Hurmuj, Gujarat; e no kali yuga em Kathiawar, Uttar Pradesh. No entanto, sua descendência espiritual é mencionada em vários lugares. Em todo o norte da Índia, a fama de Gorakhnath é extremamente conhecida e existem muitas lendas sobre seus poderes paranormais e sobre-humanos. Na verdade, provavelmente não houve outro iogue tântrico para superá-lo. Quando Swatmarama afirma que este nada anusandhana é recomendado por Gorakhnath, isso é suficiente para enfatizar sua importância para os sadhakas de hatha yoga.

Machine Translated by Google

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शाांभवीम् ।
श्रृणुयाद् दक्षिणे कर्णे नादमंतास्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

O yogi, sentado em muktasana, concentrado em shambhavi, deve ouvir atentamente o nada ouvido no ouvido direito. (67)

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ।
शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

Fechando os ouvidos, nariz e boca, um som claro e distinto é ouvido no sushumna purificado. (68)

Ao sentar-se e tapar os ouvidos, com a prática pode-se começar a ouvir várias gamas, qualidades e formas de som. Na prática de nada yoga, é necessário sentar-se em um travesseiro duro e redondo, como se você montasse um cavalo, para que o períneo seja pressionado. Os cotovelos são colocados nos joelhos e os dedos indicadores inseridos nas orelhas. A pressão não deve ser forte; os ouvidos estão tapados e a mente retraída. Então, qualquer som que possa ser ouvido no primeiro momento é ouvido. Na prática de hatha yoga, siddhasana/siddha yoni asana é utilizado e shanmukhi mudra, que é o fechamento de todos os orifícios faciais com os dedos, e

A maioria das pessoas ouve algum som, mas se nenhum som pode ser ouvido inicialmente, então bhramari pranayama pode ser praticado por algum tempo. Bhramari é praticado produzindo um zumbido da mesma maneira melodiosa que a abelha. Não deve ser um som forte e forçado. Durante a prática deve-se também tentar descobrir se há algum outro som a ser ou

Seja qual for o som que você pegar primeiro, continue seguindo até onde puder. Depois de algum tempo, outro som será ouvido emergindo do fundo. Assim que você descobrir este próximo som, deixe o primeiro e siga o próximo. Desta forma, vá descobrindo o som alterando o som e o som por trás do som. Esses sons acabam se tornando tão tangíveis que você pode ouvi-los de forma clara e vívida.

Machine Translated by Google

Técnica 1

Sente-se em siddhasana/siddha yoni asana.

Inspire profunda e lentamente e execute antar kumbhaka. Execute shanmukhi mudra fechando a orelha com os polegares, os olhos com os dedos indicadores, o nariz com os dedos médios, a boca com o anel e os dedos mínimos. Concentre-se em qualquer som sutil perceptível.

Se um som for ouvido, ele deve ser ouvido.

Tente diferenciar de qual ouvido você está ouvindo o som ou concentre-se no som que vem do ouvido direito.

Antes de expirar, solte yoni mudra e, em seguida, expire de forma controlada.
maneiras.

Esta é uma rodada. Pratique de cinco a dez rodadas.

Técnica 2 Sente-
se em um cobertor enrolado ou almofada dobrada.

Mantenha-o sob as nádegas, joelhos levantados, em posição de cócoras, utkatasana, para que haja uma pressão constante no períneo.

Execute shanmukhi mudra como descrito na Técnica 1.

Machine Translated by Google

Técnicas Adicionais

Pratique a Técnica 1 ou 2 e execute vajroli mudra e moola bandha durante a retenção da respiração interna e shanmukhi mudra, ou seja, naumukhi mudra.

Alternativamente, moola bandha ou vajroli mudra podem ser incorporados.

Ou inclua khechari mudra em toda a prática. Tente bhramari pranayama durante a expiração enquanto segura shanmukhi mudra, mas abre as narinas. Em vez de antar kumbhaka, pratique shanmukhi ou naumukhi mudra com bahir kumbhaka.

Ou tampe apenas os ouvidos e pratique shambhavi mudra.

Estas são as várias técnicas para revelar e realçar o som interior. Você pode até desenvolver seu próprio método.

Na prática kriya de nada sanchalana, o sadhaka senta-se em siddhasana ou siddha yoni asana. Durante a inspiração, a consciência sobe com a respiração através da passagem frontal de arohan e perfura cada um dos kshetrams de chakra até vishuddhi e bindu. De bindu o mantra 'Om' é cantado. O 'au' tem que explodir do bindu. A consciência então desce de bindu para ajna com o som 'au' e então de ajna para mooladhara com um prolongado 'mmm'. Embora seja declarado nestes slokas que o nada é ouvido no ouvido direito, na verdade é ouvido dentro da mente.

Você não deve se preocupar muito com qual ouvido o percebe. Baba Muktananda de Ganeshpuri uma vez perguntou ao seu guru se ouvir nada do ouvido esquerdo era realmente uma premonição de morte, como as pessoas diziam. Sri Nityananda respondeu que a distinção entre esquerda e direita era irrelevante porque o nada se originou no akasha do sahasrara chakra, a morada suprema da consciência.

Pode-se dizer que para um 'bhogi' o som sutil ouvido no ouvido esquerdo indica morte. No entanto, para o yogi a ocorrência de nada indica a ascensão de Shakti e consciência, ou seja, o movimento de kundalini shakti.

Machine Translated by Google

Quando a kundalini desperta, às vezes vozes ou narrativas internas também podem ser ouvidas dos níveis mais profundos de consciência. O fenômeno real é difícil de explicar em um nível intelectual, pois é mais um sentimento que é experimentado do que um som físico. É algo como duas árvores conversando entre si. Este é um estado superior. Em última análise, a voz interior torna-se pura vibração, que não é nem imagem, nem ideia, nem som, mas ainda há uma compreensão através dela, como se você estivesse falando uma língua.

Existem certos yogis nada que podem responder a qualquer pergunta pela vibração que recebem. Um tipo de revelação vem à mente, mas isso não acontece no nível intelectual. A voz interior também pode vir na forma de símbolos mais difíceis de traduzir.

A Bíblia foi originalmente uma revelação – Deus falou. Da mesma forma, o Alcorão também foi revelado – Alá falou com Maomé. Os Vedas também foram revelados por Hiranyagarbha. Rishis ouviu os versos e os anotou. Muitas pessoas podem ouvir um mantra, um som ou música e algumas podem ouvir narrativas. Quanto mais fundo você vai, mais você entra em contato com a mente cósmica.

A mente externa é a mente individual e empírica. A mente interior é a mente universal e transcendental. Esta mente particular através da qual falamos e compreendemos é a mente individual. Essa mente tem sua própria limitação particular. O conhecimento adquirido através desta mente é condicionado. A menos que alguém fale, você não pode ouvir o que ele está dizendo.
No entanto, à medida que você transcende a mente empírica, você não apenas pode ouvir o mantra, mas também pode ouvir comandos superiores. Aqui um Veda, Alcorão ou Bíblia pode ser revelado a você porque o orador é a mente cósmica. A mente cósmica é o inconsciente, simbolizado pelo Brahma de quatro cabeças.

Antigamente, e ainda hoje nos países ocidentais, se uma pessoa ouvia algumas vozes interiores ou sons quebrados ou falava algumas frases irrelevantes ou incoerentes, outras pessoas achavam que aquela pessoa estava ficando louca e deveria ser enviada imediatamente para um hospital psiquiátrico. No entanto, este

Machine Translated by Google

A atitude está começando a mudar e alguns pensadores no Ocidente sentem que isso pode ser um fenômeno espiritual ou psíquico.

Na Índia e em outras culturas antigas é diferente. Se uma pessoa começasse a ouvir vozes ou sons das dimensões internas, os anciãos imediatamente notavam isso. Tal indivíduo não foi tratado por doença mental. Ele recebeu iniciação espiritual porque eles consideraram que ele havia chegado a um ponto particular de evolução mental. Se ele for iniciado corretamente, essa conquista pode ser simplificada.

Portanto, se você às vezes ouvir sons quebrados, conversas muito confusas, enunciados intermitentes ou meias frases, continue com sua prática habitual. A natureza da experiência mudará. Não dê muita atenção a isso. Você pode ouvir música, pedaços de conversa ou alguém chamando muito alto dentro de você. Não dê atenção a essas coisas.

Continue sua prática habitual até chegar a um ponto em que sua percepção do som interior se torne sistemática, clara e vívida.

Os vários tipos de som que são ouvidos durante o Nada Yoga se relacionam com o nível de realização espiritual e psíquica da pessoa. É claro que a estrutura biológica também tem um papel a desempenhar porque os corpos físico e mental interagem entre si até certo estágio. Para a pessoa média, não é possível rastrear esses sons corretamente. Inicialmente o nada ou som que se ouve é o resultado da comunicação entre os sistemas biológico e psicológico. No entanto, uma vez que o despertar da kundalini ocorre, os sons não têm base biológica ou mesmo psicológica. Eles são puramente transcendentais.

Machine Translated by Google

आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

Em todas as práticas yogues há quatro estágios; arambha, início; ghata, embarcação; parichaya, aumento; nishpatti, consumação.

Os quatro estágios da experiência progressiva de nada yoga são descritos aqui. O quarto estágio beira o samadhi. Esses quatro estágios são conhecidos como *bhava* ou 'desenvolvimento espontâneo'. Cada estágio é mais sutil e refinado do que o anterior. Diz-se que esses estágios se aplicam a todas as práticas yogues, mas o *Shiva Samhita* os aplica particularmente ao pranayama.

Durante cada estágio diferente, o som se manifesta no ouvido interno. Nos *Shiva Sutras* diz-se que através do nada anusandhana no anahata nada (som desarmado), que é representado pelo mantra Om, nove estágios de yoga ou união se desdobram progressivamente. Esses estágios de experiência das nove formas mais sutis de nada são: 1. bindu, 2. ardha chandra, 3. rodhini, 4. nada, 5. nadanta, 6. shakti. 7. vyapini (anji), 8. samana (avatara roopa), 9. unmani.
Diz-se que os estágios 1 a 5 estão no reino causal cósmico de nada e shakti, e 6 a 9 estão no reino transcendental.

À medida que a kundalini shakti sobe através dos chakras para os centros de consciência superior no cérebro, há quatro estágios definidos. Esses estágios se relacionam com os quatro reinos da existência e os quatro koshas (corpos) Para nada existe no corpo causal cósmico ou Ishwara tattwa; pashyanti no corpo sutil cósmico, hiranyagarbha; madhyama é sukshma, som sutil ou psíquico; vaikhari é sthula ou som grosseiro, palavras e letras.

Para, pashyanti e madhyama são as manifestações do nada interior e da fala que precedem o som percebido sensorialmente. A linguagem falada e escrita e o som produzido é vaikhari nada. Vaikhari, madhyama e pashyanti também são equiparados a srishti , sthithi e laya ou *samhara,* ou seja, criação, sustentação da criação e dissolução, tanto no macrocosmos quanto no microcosmos (para e pinda).

Machine Translated by Google

ARAMBHA AVASTHA (estágio inicial)

अथारंभावस्था ।

ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो ह्यानंदः शून्यसंभवः ।
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

O Brahma granthi sendo perfurado, o sentimento de bem-aventurança surge do vazio; sons maravilhosos e tilintantes e o som não tocado (anahata) são ouvidos dentro do corpo. (70)

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ।
संपूर्णहृदयः शून्य आरम्भे योगवान्भवेत् ॥ ७१ ॥

Quando o iogue experimenta arambha no vazio do coração, seu corpo se torna lustroso e brilhante com um cheiro divino e sem doenças. (71)

A kundalini despertada desata o granthi Brahma e ativa o mooladhara chakra. 'Perfurar' significa fazer uma passagem.
Quando isso ocorre, as barreiras do corpo físico e do ego ou *swayambhulingam* são quebradas. Sons internos são ouvidos semelhantes a sinos, mas outros sons também podem ser ouvidos. O Dr. Hiroshi Motoyama diz que teve a experiência e a sensação 'como o zumbido das abelhas ao redor do cóccix'. O *Yoga Shikka Upanishad* afirma: “Um som surge nela (kundalini em mooladhara) como se um broto estivesse brotando da pequena semente.” Haverá muitas experiências diferentes de acordo com cada indivíduo.

Este sloka afirma que 'o nada não atingido é ouvido.' 'Unstruck' significa anahata, mas não se refere ao anahata chakra. O nada do anahata chakra vem em um estágio posterior. Anahata nada é a forma interior, sutil e pura de nada, e é representada por Krishna tocando sua flauta. Representa o som transcendental e eterno. De mooladhara, o som se manifesta como letras ou *vama* do alfabeto e da linguagem.

Machine Translated by Google

O *Svachchanda Tantra* explica que, “Há um varna na forma de nada no qual estão todos os varnas ou letras latentes em uma forma indivisa. Como é incessante, é chamado anahata, ou seja, não afetado, natural, não causado”. (Bronzea 61226) Concentrando-se no som indiviso, a consciência também se torna indivisa.

Machine Translated by Google

GHATA AVASTHA (estágio do vaso)

अथ घटावस्था ।

द्वितीयायां घटीकृत्व वायूर्भवति मध्यग: ।
दृढासनो भवेद् योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥

No segundo estágio, quando o ghata é alcançado, a Shakti vai para o nadi médio. Estando fixo em seu asana, o sábio yogi é comparável a um ser divino. (72)

विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात् परमानंदसूचक: ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥ ७३ ॥

Quando o Vishnu granthi é perfurado, a maior bem-aventurança é revelada. Então, do vazio, o som do tímpano se manifesta. (73)

Ghata é um recipiente para reter água, o que lembra a afirmação anterior, 'como um recipiente imerso na água, dentro e fora é água.' Isso simboliza o estado de espírito em que o segundo estágio do nada é percebido. O mesmo nada que flui por todo o universo flui por todo o nosso ser, no segundo estágio, *ghata, a* mente é como um vaso e a consciência é capaz de perceber o fluxo do nada dentro e fora. O nada está sempre lá, mas nós simplesmente não o percebemos. Como um rádio de alta frequência que não foi ajustado com precisão, a mente ainda está sintonizada apenas com os impulsos sensoriais. Quando o Vishnu granthi no anahata chakra é desatado, a mente fica sintonizada com as frequências de som mais sutis.

O *Puduka-panchaka* afirma que, “Em meu coração (anahata chakra) eu medito no altar de joias (manipitha) e em nada e bindu... Sua substância é chit (consciência pura). Nada de mooladhara para anahata chakra e desatando o Vishnu granthi, a consciência se expande para o *chinmaya* ou *jnanamaya* vapu ou corpo, ou seja, o estado transcendental.

Machine Translated by Google

É dito no sloka 72 que a shakti entra no 'nadi médio'. Isso geralmente se refere a sushumna, mas como kundalini já flui em sushumna de mooladhara, é mais provável que esteja se referindo à camada interna chitrini.

Machine Translated by Google

PARICHAYA AVASTHA (estágio de aumento)

अथ परिचयावस्था ।

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः ।
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥ ७४ ॥

Na terceira etapa é a experiência do som do tambor. Então há o grande vazio e a pessoa entra no lugar da perfeição total ou siddhi. (74)

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसंभवः ।
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ ७५ ॥

Então a bem-aventurança de chitta sendo alcançada, surge o êxtase natural ou espontâneo. Desequilíbrio dos três humores ou doshas, dor, velhice, doença, fome, sono são superados. (75)

Swatmarama está descrevendo aqui o terceiro estágio no despertar da Kundalini pelo Nada Yoga, quando a Kundalini penetra no vishuddhi chakra.
O Dr. Hiroshi Motoyama descreveu isso como o estágio em que a pessoa 'enfrenta o abismo do vazio absoluto', e devido a essa experiência vem a queda dos apegos mundanos. Este é o passo de pré-requisito absoluto antes que o lugar de perfeição e realização total possa ser alcançado. Lá é experimentada a bem-aventurança interior de uma mente indivisa, e esta é a fonte de prazer e contentamento interior sem esforço e natural.

No budismo, isso corresponde ao quinto shoonya dos dezoito outros tipos de shoonya. O som característico ouvido neste estágio de expansão e dissolução da mente é descrito como a batida dos tambores.

Os benefícios quando a kundalini perfura o vishuddhi também são descritos. O equilíbrio dos três humores refere-se ao conceito ayurvédico de saúde como um estado de equilíbrio que é experimentado quando vento ou vayu, bile ou pitta e fleuma ou kapha estão em equilíbrio dinâmico no corpo.

Machine Translated by Google

O que significa superar a dor, a velhice, a doença, a fome e o sono? Em primeiro lugar, isso não significa que essas experiências naturais sejam erradicadas, mas que seus efeitos sejam superados. O yogi que despertou vishuddhi chakra atingiu um nível de consciência a partir do qual as demandas normais de dor etc., não perturbam seu equilíbrio.

Uma criança pequena que cai e roça o joelho automaticamente chorará e chorará, mas a consciência de um adulto que sofre o mesmo mal é perturbada. Da mesma forma, as experiências de fome, dor, velhice, doença e desejo de dormir, às quais um indivíduo normal sucumbe, têm menos influência sobre a mente e o corpo de um iogue devido ao escopo, profundidade e dimensão expandidos de sua consciência e prana. . É como se estivéssemos viajando nas profundezas de um vale e, deste ponto de vista, nossas dores e dores, fome e cansaço, etc., muitas vezes se tornassem nossas necessidades abrangentes e exigissem toda a nossa atenção.

No entanto, um iogue é capaz de testemunhar de um ponto de vista maior, como se estivesse simultaneamente no topo de uma passagem na montanha, tendo um vislumbre da vista além. Assim, as dores e exigências do corpo diminuem de intensidade, tornando-se apenas pequenas distrações. Não é que o corpo de um yogi não envelheça. Todos os corpos envelhecem – oitenta anos, cem anos etc., mas por causa da visão mais ampla de sua experiência, a resistência, vigor, vitalidade, dedicação e energia do iogue superam em muito os do homem comum.

Como é então que muitos grandes santos e iluminados sofreram tremendo sofrimento, como doenças agudas ou crônicas? Por exemplo, Ramakrishna Paramahamsa e Shankaracharya sofriam de câncer. Em primeiro lugar, temos que lembrar que nem todos os mestres alcançaram a iluminação por hatha yoga ou nada yoga. Seus chakras certamente foram despertados e eles experimentaram os vários estágios do samadhi, mas o despertar da kundalini foi muitas vezes alcançado por uma disciplina e austeridade menos sistemáticas.

O sofrimento é um gatilho muito poderoso na excitação da kundalini naqueles cuja psique é capaz de tolerá-lo. bhavana intenso e unidirecionado e

Machine Translated by Google

a devoção (bhakti) também foi suficiente para desencadear o maior despertar em aspirantes de mente devocional. No entanto, tal despertar não é alcançado sistemática e cientificamente e pode ser precipitado prematuramente quando os nadis permanecem bloqueados e não purificados. Como resultado, os estágios de consciência superior serão experimentados em meio à dor e sofrimento no corpo físico. É para evitar isso que o hatha yoga sempre enfatizou a purificação dos sistemas do corpo como o primeiro passo para o despertar da kundalini.

O próximo ponto que devemos lembrar é que mesmo que a iluminação e a kundalini possam sobrevir em um estágio particular devido à intensidade da prática e dedicação, permanece o prarabdha karma daquele corpo e mente individual. Tem que ser vivenciado, tanto os aspectos positivos quanto os negativos, e isso pode incluir a doença crônica ou a tendência a ela.

Em terceiro lugar, o sofrimento dos altamente evoluídos geralmente não é deles. Eles são capazes de tomar sobre si os dolorosos laços cármicos de outras almas menos evoluídas e assim manifestar doenças em seus próprios corpos. Portanto, os sofrimentos dos grandes são explicáveis e não prejudicam a perfeição inerente do hatha yoga como uma ciência para provocar o despertar da kundalini. A qualidade do carma do aspirante e a qualidade da aplicação das práticas também devem ser consideradas.

O *Shiva Samhita* descreve o estado de *parichaya avastha ou* 'o estado de aumento' como a condição na qual, “O vayu não se move através da lua e do sol (ida e pingala), mas permanece estável em sushumna. Isso ocorre quando a pessoa tem o controle de kriya shakti ou pingala e perfurou os seis chakras.” (3:60,61) Este texto incluiu o despertar de ajna chakra no estado de parichaya, mas ao discutirmos nada anusandhana mais adiante, descobriremos que ajna está incluído no próximo estado. Além disso, o *Shiva Samhita* afirma que o parichaya é alcançado através do pranayama, e o yogi deve destruir seu carma pelo uso do pranava ou Om mantra para que ele não precise renascer.

Machine Translated by Google

NISHPATTI AVASTHA (estágio de consumação)

रुद्रग्रंथि यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥ ७६ ॥

Se o Rudra granthi for perfurado, o fogo do prana move-se para o lugar de Ishwara. Então, no estágio de nishpatti ou consumação, o som tilintante da flauta ressoa como um vina.

No estágio final de percepção do nada, Kundalini perfura ajna chakra e o Rudra granthi. O som ouvido é o da flauta. A flauta está sempre associada ao Senhor Krishna, eles são parte integrante um do outro. No entanto, este não é o único som ouvido. Dr. Hiroshi Motoyama fala sobre ouvir uma voz ecoando que o chamou.

O *Shiva Samhita* também afirma que neste estágio, “O yogi bebe amrita (o néctar da imortalidade), tendo destruído as sementes de seu carma”. Nishpatti avastha é equiparado a nirvikalpa samadhi que torna a pessoa um jivanmukta.

Quando o Rudra granthi é perfurado, a kundalini se move para o sahasrara chakra, a morada de paramshiva, o mahabindu. Isso está acima do estado de Shakti manifestado ou diferenciado. Aqui Shiva e Shakti permanecem juntos. É *turiyatita,* mesmo além da quarta dimensão.

Machine Translated by Google

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ।
सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

Isso é chamado de raja yoga quando há um elemento na mente ou chitta. O yogi torna-se Ishwara, sendo o criador e o destruidor. (77)

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।
लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ७८ ॥

Se há liberação ou não, no entanto há prazer. O prazer que surge de laya é derivado de raja yoga. (78)

Aqui, 'elemento' não significa os tattwas de terra, água, fogo, ar ou éter, nem os tattwas de manas, Shiva ou Shakti. É a experiência de 'Isso mesmo', a experiência de atma, onde os vrittis ou modificações mentais são anulados. Então 'o yogi se torna Ishwara'. Ishwara é outro nome para a totalidade da Shakti cósmica imanifesta, o princípio criativo total da consciência mais elevada; o estado sátvico de Shakti. É a combinação de Brahma, Vishnu e Maheshwara.

A experiência deste estado é anandam supremo, a mais alta bem-aventurança. No entanto, nos é dito que não é a libertação final. A liberação só pode ocorrer quando a consciência da pessoa foi absorvida de volta ao mahabindu. Ishwara é um estado de evolução após o mahabindu.

Ishwara é o corpo causal cósmico. Hiranyagarbha é o corpo sutil cósmico. Poucas pessoas atingem o estado final de jivanmukti, seja através de nada anusandhana ou qualquer forma de yoga; mas não desanime porque, no entanto, existe um prazer permanente e inerente a esse estado. Esse prazer não é derivado dos sentidos, mas da experiência de absorção contínua na mente cósmica unificada expandida que acompanha tanto a criação quanto a dissolução em si mesma.

Este é o prazer derivado do raja yoga. Ao mesmo tempo, não se deve ficar satisfeito apenas com isso, mas deve-se continuar lutando por mahasamadhi, nirvana, kaivalya, moksha.

Machine Translated by Google

राजयोगमजानंत: केवलं हठकर्मिण: ।
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥ ७९ ॥

Existem praticantes de hatha yoga que não possuem o conhecimento de raja yoga. Eu os considero como meros praticantes porque eles não obtêm frutos por seus esforços.

Aquelas pessoas que praticam hatha yoga meramente como uma forma de embelezamento corporal e exercício não estão usando esta ciência com a intenção correta e, portanto, não conseguem progredir para o caminho de raja yoga. Eles não conseguem obter o prazer interior que a consciência unificada confere.
O verdadeiro propósito do hatha yoga é abrir o portão para a auto-realização. Um praticante deve conhecer sua influência sutil sobre os nadis, prana e mente.
Ele deve pelo menos saber intelectualmente sobre shoonya, kundalini, samadhi etc.

O sloka afirma que nenhum fruto é obtido se essas coisas não forem conhecidas. No entanto, não é totalmente correto. Mesmo que as disciplinas do hatha yoga sejam aperfeiçoadas sem fé ou crença na vida espiritual, todo o ser da pessoa é afetado pelas práticas. A pessoa se torna aberta às experiências maiores, mesmo que não sejam buscadas diretamente. Mesmo que seja praticado para uma boa saúde, os centros cerebrais superiores são ativados. O efeito colateral de criar um equilíbrio psicofisiológico harmonioso é definitivamente um fruto que vale a pena.

Talvez do ponto de vista da ciência médica moderna, que está pesquisando o hatha yoga como um sistema de vitalidade e rejuvenescimento, esse fruto seja suficiente e suficiente. Na verdade, é como mergulhar em busca de uma pérola e trazer a ostra inteira à superfície, abrir a concha e depois descartar a pérola da perfeição por causa do forro que é apenas madrepérola.

Machine Translated by Google

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ।
राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ।
सद्यः प्रत्ययसंधायी जायते नादजो लयः ॥ ८० ॥

Na minha opinião, a contemplação no centro da sobrancelha leva imediatamente a um estado de irracionalidade. É um método adequado, mesmo para aqueles com menos intelecto, para atingir o estado de raja yoga. O laya obtido através do nada dá experiência imediata.

A contemplação no centro da sobrancelha refere-se ao shambhavi mudra. Pode ser feito com os olhos abertos ou fechados. Mesmo a simples concentração no próprio ajna chakra é eficaz. Não requer capacidade intelectual ou 'força intelectual' para fazer isso, apenas aplicação sincera à prática.

Quando a mente está absorta no ponto de concentração, os olhos se voltam espontaneamente para cima. Samadhi se desenvolve assim. Shambhavi mudra estimula ajna chakra no cérebro diretamente atrás do ponto médio da sobrancelha. Através disso, a mente é absorvida e o nada percebido.

A vida e as experiências espirituais são independentes da capacidade acadêmica e do conhecimento intelectual ou mundano. Conhecimento espiritual, poder e experiência existem em um plano completamente diferente. Mesmo um debochado pode perceber o nada e habitar na experiência maior. Qualquer um que a ouça deve ouvir atentamente, excluindo outras experiências e pensamentos para que o estado mundano de consciência seja iluminado.

Temos que perceber que quando Swatmarama diz que, em sua opinião, olhar no centro da sobrancelha leva imediatamente à inconsciência, ele está na verdade narrando a partir de sua própria experiência. Aqueles que se tornaram altamente estabelecidos na consciência espiritual através do hatha yoga e raja yoga, ganham o controle da mente e são capazes de transcender suas modificações e entrar nos estados de samadhi à vontade.

Machine Translated by Google

नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्चराणां हृदि वर्धमानम् ।
आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥ ८१ ॥

Há plenitude de bem-aventurança nos corações dos grandes iogues que permanecem em samadhi através do nada anusandhana ou exploração do nada, que é inigualável e além de qualquer descrição, conhecido pelo único Gurunath.

कर्णौं पिधाय हस्ताभ्यां यं श्रृणोति ध्वनिं मुनिः ।
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत् स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

Tendo fechado os ouvidos com as mãos, o muni deve ouvir o som interior com a mente firme nisso, então o estado de quietude é alcançado. (82)

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥

Através da escuta sustentada do nada, a consciência do som externo diminui. Assim, o iogue supera a turbulência mental em quinze dias e sente o prazer. (83)

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधा महान् ।
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥

Quando ele começa a ouvir sons durante a prática, há vários nadas proeminentes, mas com a prática prolongada a mais sutil das sutilezas torna-se audível. (84)

Ao praticar yoni mudra e perceber o som interno, você deve ouvi-lo de forma a ouvir outro som dentro ou além desse som. Continue procurando por sons mais finos e sutis. Os quatro estágios de vaikhari etc. não são diferentes de kundalini shakti. O som Vaikhari na forma do mantra cativa a mente grosseira e move a consciência para além do swayambhulingam ou 'corpo físico grosseiro'.

Machine Translated by Google

Na forma de madhyama shabda, no coração, a consciência é despertada através *do banalingam* ou 'o corpo sutil'. Kundalini shakti na forma de pashyanti nada cativa o corpo causal ou *itaralingam.* Ele então prossegue para parabindu e para nada.

No estágio inicial da prática, há consciência dos sons e movimentos externos, mas eventualmente essa consciência desaparece e apenas o nada permanece. Assim como no estado de sonho os sons e movimentos externos não são percebidos, assim a mente se retrai enquanto conscientemente escuta nada. Quando a mente está absorta em nada, não há vrittis. A mente ainda é como uma piscina de água cristalina. O reflexo visto no interior é o nada.

Swatmarama afirma que uma vez que o nada é percebido, então a escuta sustentada por quinze dias pacificará a mente e dará o prazer da absorção perfeita. Isso é para o indivíduo verificar.

O som existe na forma de vibrações que são de frequências variadas. Na verdade, o cérebro está constantemente emitindo centenas de vibrações a cada segundo. Quanto mais poderosa for a sua consciência, maiores serão as vibrações que emanam do seu cérebro. Essas vibrações são de intensidade e frequência variáveis de acordo com o indivíduo. Assim como existem espectros de ondas eletromagnéticas e de rádio, etc., há toda uma gama de ondas sonoras sutis que viajam além do cérebro e que podem ser percebidas dentro do próprio cérebro.

Na tradição do tantra, o conhecimento da estrutura e combinação de sons grosseiros e sutis é conhecido como *mantra shastra,* e é considerado muito importante. De fato, foi dito muitas vezes que sem mantra não há tantra. De acordo com os Vedas e a Bíblia, a semente da qual a manifestação grosseira do universo material está emergindo é uma matriz de som eterno.

O mantra existe como energia na forma de sons grosseiros e sutis. Diferentes dimensões do nada foram percebidas e transmitidas pelos grandes yogis, rishis e munis na forma de mantras. Mantras podem trazer

Machine Translated by Google

sobre todo tipo de resultado e resultado. O conhecimento interior do mantra é conhecido como mantra siddhi, que confere o poder de modificar e influenciar o processo de criação e destruição no mundo material a partir da dimensão causal.

No entanto, deve ser lembrado que a manifestação e o apego a tais poderes psíquicos ou siddhis é uma grande barreira para a realização espiritual. O mantra deve ser utilizado para a evolução espiritual e deve ser recebido de um guru. Na prática de nada yoga, esses sons internos são usados como um caminho para pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.

Machine Translated by Google

आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसंभवाः ।
मध्ये मर्दलशंखोत्था घंटकाहलजास्तथा ॥ ८५ ॥

Os primeiros frutos são os sons do oceano, depois as nuvens, o tímpano e tambor jharjhara. No estágio intermediário, o shankha (concha), gongo e chifre. (85)

अन्ते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ॥ ८६ ॥

Agora, chegando ao ponto de conclusão interior, são o tilintar dos sinos, flauta, vina e zumbido de abelhas. Assim, os vários nadas são produzidos e ouvidos do meio do corpo. (86)

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ।
तत्र सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥

Mesmo quando os sons das nuvens e do tímpano são ouvidos, a atenção deve ser mantido em nada ainda mais sutil. (87)

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥

Embora a atenção possa ir do profundo ao sutil ou do sutil ao profundo, a mente não deve se mover para outras coisas além do som. (88)

यत्रकुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९ ॥

Qualquer que seja o nada ao qual a mente inicialmente adere, ela se torna perfeitamente imóvel naquele e se dissolve com ele. (89)

मकरन्दं पिबन्भृंगो गन्धं नापेक्षते यथा ।
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षते ॥ ९० ॥

Assim como uma abelha que bebe mel não se preocupa com a fragrância, a mente empenhado em nada não é desejar objetos sensuais. (90)

Machine Translated by Google

No nada yoga são percebidas várias frequências de som. Quando você pronuncia uma palavra verbalmente, sua frequência está dentro do alcance limitado de sua capacidade auditiva e, portanto, seus ouvidos podem ouvi-la. No entanto, quando você ouve um som na profundidade da meditação, suas frequências são muito mais altas e mais rápidas do que as do som externo e audível. De fato, em investigações científicas de telepatia mental entre duas pessoas ficou evidente que quanto maior a freqüência do som, menor o volume audível; quanto maior o volume do som, menor a frequência.

Quando você está conversando com alguém, o volume do som aumenta e, portanto, tem uma frequência mais baixa. No entanto, se você puder aumentar o impulso da frequência, seja por meio de dispositivos mecânicos, mentais ou psicológicos, o som viajará por um campo completamente diferente e poderá ser ouvido a uma distância maior.

Vários campos de energia são conhecidos pela ciência moderna: campos eletromagnéticos, campos radioativos etc. Se os chakras podem ser influenciados para que o som ganhe um certo impulso de frequência, ele também pode viajar através dos chamados campos psíquicos.

No simbolismo de cada chakra há um mantra beeja no centro: Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om. Isso significa que cada chakra tem uma base sonora confluente. Assim como o corpo é composto de osso, medula, sangue, carne, músculos, muco etc., da mesma forma um chakra é constituído de som, símbolo e luz. Assim, quando o som atinge um certo impulso de frequência, ele afeta os chakras. É, portanto, um fato que nada yoga é também um instrumento no despertar da kundalini.

Quando a kundalini sobe, os sons são profundos, vibrações monótonas, como ondas batendo na praia, o estrondo do trovão e o rufar de vários tipos de tambores de base. Ou pode-se descrever o som e a sensação como um avião a jato ou foguete decolando. Isso ocorre nos estágios arambha e ghata.

No estágio intermediário, parichaya, as frequências mais altas são experimentadas, mas ainda são altas e penetrantes, aquelas que agarram o corpo como um gongo ou buzina. Os sons ouvidos podem ser descritos como fagote ou órgão, dependendo da formação cultural de cada um e do tipo de sons que se experimentou anteriormente.

Machine Translated by Google

No último estágio de consumação ou nishpatti, ocorrem sons melodiosos agudos e reverberantes, algo como um piano, harpa ou cravo. O *Hatharatnavali* explica que, “No início da prática, sons altos e volumosos de vários tipos são ouvidos. À medida que a prática progride, sons mais nítidos e sutis são ouvidos.”

Swami Muktananda Paramahamsa descreve diferentes tipos de nadas que experimentou que não apenas se assemelhavam ao oceano, mas também trovões, tambores, conchas, sinos, zumbidos de insetos, 'o murmúrio de um riacho, o chocalho de um trem em movimento rápido, o zumbido de um avião, o crepitar de uma pira funerária, o canto de garganta cheia do nome divino por grandes grupos de devotos, os gritos de pavões e canções de cucos.' Ele afirma que ao ouvir o nada sua mente convergiria para sua fonte. Ele testemunhou o centro que emite centelhas divinas quando elevado pelo nada e todos os seus sentidos foram atraídos para ele.

Machine Translated by Google

मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।
समर्थोऽयं नियमने निनादनिशितांकुशः ॥ ९१ ॥

Pelo aguçado aguilhão do nada, a mente, que é como um elefante furioso vagando no jardim dos sentidos, é controlada. (91)

बद्धं तु नादबंधेन मनः संत्यक्तचापलम् ।
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगो यथा ॥ ९२ ॥

Quando a mente deixa de ser inconstante e se une fixando-a em nada, ela se torna imóvel como um pássaro sem asas. (92)

सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

Aquele que deseja o domínio completo do yoga deve explorar o nada com uma mente atenta e abandonar todos os pensamentos. (93)

Assim como as frequências sonoras audíveis influenciam o cérebro, a mente e o corpo, as frequências sutis afetam suas camadas subjacentes. Quando você ouve música, ela desperta diferentes emoções e estados de espírito e afeta diferentes áreas e centros do corpo. Na verdade, a musicoterapia para pessoas doentes e perturbadas não deve ser negligenciada. O som é a ferramenta mais poderosa para pacificar a mente inquieta e vice-versa. O som exerce uma influência sobre todo o cérebro, corpo e mente de um indivíduo que entrou em manifestação porque ambos são um aspecto de Shakti. Na verdade, esta Shakti é a matriz que sustenta todo este mundo fenomenal.

A mente, sob o domínio dos sentidos, é comparada a um elefante furioso confinado em um pequeno jardim. Nada, como o veículo de Shakti, é então comparado a um aguilhão, porque o atrai e o estimula em direção à absorção interna e à união com sua fonte. Assim como a música pode acalmar e relaxar a mente, fazendo esquecer completamente os problemas e preocupações, a absorção no nada sutil traz o esquecimento do mundo externo.

Machine Translated by Google

नादोऽन्तरंगसारंगबंधने वागुरायते ।
अन्तरंगकुरंगस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

Nada é como a rede que prende o cervo (mente) por dentro, também é como o caçador que mata o cervo (mente) dentro. (94)

अंतरंगस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ।
नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥

É como o ferrolho que prende um cavalo por dentro, para quem é autocontrolado. o o yogi deve, portanto, meditar regularmente sobre o nada. (95)

बद्धं विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणात् ।
मनःपारदमाप्नोति निरालंबाख्यखेऽटनम् ॥ ९६ ॥

Assim como o mercúrio líquido é solidificado pelo enxofre, assim a mente é limitada pelo nada e livre da inquietação. Então se move sem suporte no vazio. (96)

नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगभुजंगमः ।
विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९७ ॥

Ouvindo o nada, a mente, que é como uma serpente interior, fica cativada e alheio a tudo o mais, não se movendo para nenhum outro lugar. (97)

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

Assim como o fogo queima a madeira e ambos desaparecem juntos, a mente que se move com nada é absorvido nele. (98)

घंटादिनादसक्तस्तब्धांतःकरणहरिणस्य ।
प्रहरणमपि सुकरं स्याच्छरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

Assim como um cervo atraído pelo som dos sinos é facilmente morto por um especialista arqueiro, assim é a mente silenciada por um adepto em nada yoga. (99)

Machine Translated by Google

Qualquer que seja o processo adotado para atingir um estado de consciência superior, deve ser um que possa absorver e preocupar totalmente a mente. A identificação com o aspecto grosseiro da existência deve ser esquecida ou transcendida por um período de tempo. A expansão da consciência mundana deve ser a motivação para a prática. Caso contrário, é como esperar voar para a lua com todo o conteúdo de sua casa. Da mesma forma, você não pode esperar atingir estados mais elevados de consciência com a mente grosseira. Algumas coisas precisam ser deixadas para trás em sua jornada, como a consciência empírica.

A mente consciente é experimentada quando a mente é atraída por objetos externos que parecem separados de você ou do seu ego. Essa mente está em um estado contínuo de hipnose. É hipnotizado pelos objetos externos. Esta hipnose tem que se tornar um processo interno para que a mente seja agora hipnotizada pelo objeto interno e alheia à realidade externa mundana. Quando há concentração total no objeto interno, há absorção da mente.

O nada ouvido na meditação facilmente cativa a mente. Uma vez percebida, ela exerce uma força magnética sobre a mente em funcionamento. Certa vez, Swami Muktananda foi incapaz de dormir por quatorze noites consecutivas porque a experiência do nada e o sono são incompatíveis. Seu corpo responderia com um tremor levemente doloroso a qualquer tipo de nada que ele ouvisse. 'Durante esta fase da música celestial um iogue adquire a arte da dança.' Ele até ouvia o nada enquanto trabalhava, se movia, comia, e quando sentia raiva o nada se tornava intenso.

Alguns métodos de yoga aconselham a renúncia ao mundo material para desvincular a mente de sua tendência externalizante. No entanto, o hatha yoga se aproxima de um ponto de vista diferente. Mente é energia. A energia aparece como som. Se a consciência puder tomar consciência desse som, ela perceberá sua própria natureza, porque, em última análise, as duas forças não podem ser mantidas separadas uma da outra.

Machine Translated by Google

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः ।
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०० ॥

Ouve-se o som da ressonância não tocada (anahata shabda); a quintessência desse som é o (supremo) objeto (consciência). A mente torna-se una com aquele objeto de conhecimento e se dissolve nele.
Esse é o estado supremo de Vishnu (sthiti).

Quando você está se concentrando, há consciência do objeto, consciência do processo de concentração e consciência de si mesmo que está se concentrando. Quando ambos, a consciência de que não há nada, e o som do nada se dissolvem na vibração do nada, então só existe nada.

"Quando, através da prática constante, a concentração se torna sem objeto, despojada de méritos e deméritos, alcança-se o estado de completa dissolução no Absoluto através da dissolução do objeto de concentração, mas não antes disso." (Avadhoota *Gita,* 2:16)

Alguns dizem que Vishnu é o estado mais elevado e tudo se manifesta a partir dele. Mesmo Brahma (o Criador) se manifestou de seu umbigo. Outros mantêm Shiva ou Brahman como a origem, com as três shaktis e a trindade originando-se daí.

Nada é um estado de movimento criativo e, portanto, não é o estado final de dissolução absoluta, ou pralaya. De acordo com o Shaivismo da Caxemira, o nada é o continuum da descendência criativa. Quando se condensa em um ponto dinâmico é bindu. Destes dois (nada e bindu) surge a manifestação, que está além da diferenciação de tempo, espaço, sujeito e objeto. Quando os dois pólos se tornam um, nada se ouve.

O *Avadhoota Gita* afirma ainda que "Ele alcança o Ser supremo e eterno, de cuja essência nasce o universo de objetos animados e inanimados, em quem repousa e em quem se dissolve; assim como a espuma e as bolhas nascem da transformação da água." (2:34)

Machine Translated by Google

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

A concepção de akasha (o substrato do som) existe desde que o som seja ouvido. O silencioso, que é a realidade suprema, é chamado de (101) atma supremo.

यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।
यस्तत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

Tudo o que se ouve sobre a natureza do nada místico é de fato Shakti.
Aquilo em que todos os elementos (panchatattwa) encontram dissolução, esse é o ser sem forma, o senhor supremo (Parameshwara). (102)

इति नादानुसंधानम्

Assim termina a investigação sobre o nada.

Cada um dos cinco elementos (tattwas ou mahabhutas) tem uma qualidade particular. O som é a qualidade do akasha tattwa, o mais fino e sutil dos cinco elementos. Enquanto houver consciência da existência do som ou mesmo de que você é o próprio som, a dissolução no estado mais elevado ainda não foi alcançada.

No atma não há 'é' ou 'não é'. Não se pode dizer que há ou não som. Pensamos agora que não estamos no atma. Estamos, mas a consciência desse estado não existe. É algo como um velho dizendo que nunca foi criança só porque não consegue se lembrar. A existência individual, como as ondas do oceano, parece ser separada, mas, no entanto, é parte do todo.

Existem duas escolas de pensamento adwaita. Sustenta-se que existe apenas consciência e que Shakti existe apenas como maya (ilusão). Chit, a realidade suprema (Brahman ou Auna), é sem ação ou mudança, mas é puro jnana ou conhecimento (prakasha). Portanto, o universo é *mithya ou*

Machine Translated by Google

'irreal.' No entanto, a outra escola sustenta que o chit é tanto a consciência quanto o potencial criativo. A exibição do universo é a exibição do princípio criativo. Portanto, a criação é real. O que quer que seja verdade, no estado final de atma, há completude.

Atma é conhecido de acordo com seus atributos, como satchidananda (existência-consciência-bem-aventurança). O *Drigdrishya-viveka* explica que, “Os atributos de existência, consciência e bem-aventurança estão igualmente presentes nos elementos éter, ar, fogo, água e terra, bem como nos deuses, animais e homens etc Apenas nomes e formas diferenciam um do outro. Eu sou Existência, Consciência, Bem-aventurança, desapegado, auto-iluminado e livre da dualidade.
Isso é conhecido como savikalpa samadhi, associado ao som (objeto).” (21-25)

A supraconsciência ou atma é o estado onde a consciência permeia até mesmo a força potencial de Shakti. Nesse estado, pode-se dizer que Shakti é o espectador silencioso. Na criação Shakti está ativa, e pode-se dizer que a consciência é o espectador silencioso. Portanto, 'Existência-Consciência-Bem-aventurança' está presente mesmo nos tattwas. Na dissolução, os tattwas cedem à consciência.

“Ele alcança o Ser supremo e eterno que é desprovido de multiplicidade, unidade, muitos e unidade e alteridade; que é desprovido de minúcia, comprimento e grandeza e nada; que é desprovido de conhecimento e cognoscibilidade e mesmice.” (Avadhoota *Gita* 2:39)

Machine Translated by Google

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।
राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवंचकः ॥ १०३ ॥

Todos os processos de hatha e laya yoga são apenas os meios para atingir raja yoga (samadhi). Aquele que atinge raja yoga é vitorioso sobre o tempo (morte). (103)

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।
उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

Tattwa é a semente, hatha é o solo, total ausência de desejo (vairagya) é a água. Por esses três, a kalpa vriksha (árvore que realiza desejos) que é o unmani avastha (estado sem mente) imediatamente brota. (104)

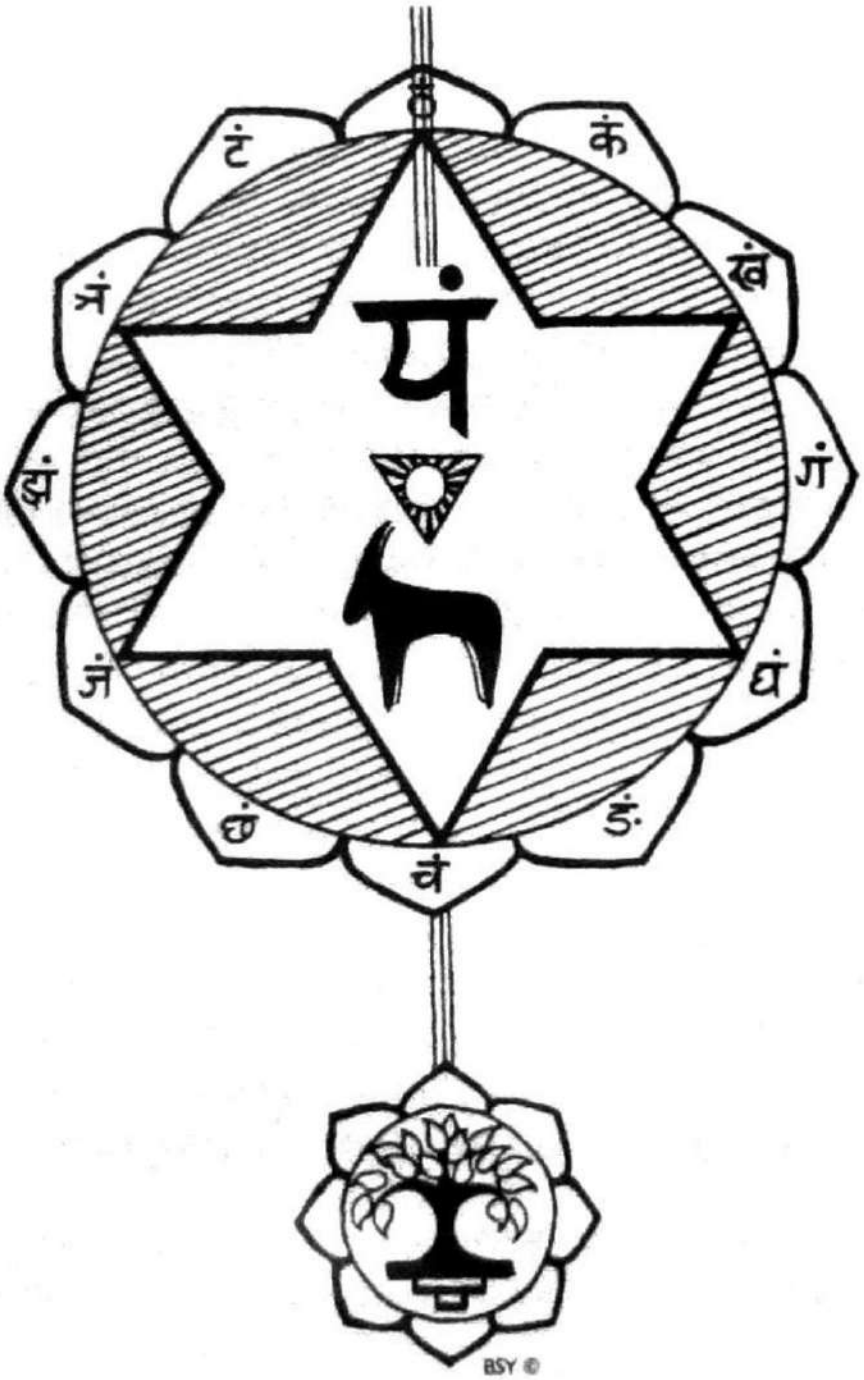
Raja yoga significa realização de, ou ser, Shiva, Brahman, Atma, o Ser, consciência cósmica. Hatha yoga é a mesma experiência, mas a partir da reflexão sobre a Shakti primordial, ou seja, antes do nirvana samadhi. No estado mais elevado de raja yoga não há reflexo em Shakti; Shiva e Shakti estão em equanimidade. Hatha yoga é o meio de experimentar isso; shakti ou tattwa é a ferramenta.

De acordo com o sloka, através de hatha yoga e absorção da mente e prana, ou seja, laya, unmani avastha é alcançado. *Unmani* é a condição em que a mente finita deixa de funcionar. *Avastha* é um estado ou condição alcançada através do esforço, mas é impermanente. Significa que hatha yoga despertará a condição de unmani, mas até que se torne uma condição estabelecida ou estado natural, *sthiti,* você permanecerá no nível de hatha yoga e não alcançará raja yoga. Hatha yoga culmina na união de ida, pingala e sushumna no ajna chakra, enquanto o raja yoga culmina além disso, quando a kundalini atinge o sahasrara chakra.

O Supremo não é estado, experiência nem condição. Realmente não há palavras para expressá-lo exatamente, pois vai além de todas as categorias de pensamento, embora os Upanishads e várias outras escrituras tenham tentado colocá-lo em palavras. É apenas 'estado de ser'.

Machine Translated by Google

No sloka 104 Swatmarama refere-se ao *kalpa vriksha* que é a 'árvore que realiza os desejos'. Ele está localizado no corpo sutil logo abaixo do pericarpo do anahata chakra, o centro do coração. Kalpa vriksha está dentro de um lótus vermelho, virado para cima, de oito pétalas, e é considerado uma das árvores celestiais no céu de Indra.



Machine Translated by Google

Quando anahata chakra é despertado, os desejos, sejam grandes ou pequenos, são realizados. Este também é o caso quando o chakra no qual o kalpa vriksha cresce é despertado. Algumas pessoas chamam isso de poder psíquico. Você pode até ter experimentado isso em um pequeno grau. Às vezes você deseja algo e em pouco tempo ou até cinco anos depois, isso acontece. De fato, tem havido algumas pessoas que, desenvolvendo essa capacidade, podem manifestar um objeto à vontade.

Há uma história sobre um yogi que estava praticando seu sadhana na selva e despertou seu anahata chakra. Um dia ele estava sentado para meditar e pensou: “E se um tigre viesse me comer?” Naquele instante um tigre apareceu de trás das árvores e fez exatamente o que ele havia pensado. necessidade de pureza mental no caminho da vida espiritual.Os poderes desenvolvidos são destinados ao crescimento, mas a direção em que são canalizados depende de sua vontade individual.

Kalpa vriksha tem uma qualidade excelente, que não apenas concede o que lhe é pedido, mas também concede moksha. Na verdade, não é uma árvore, mas o símbolo de um estado particular de evolução espiritual. No anahata chakra, logo acima, está o símbolo do *akhand jyoti,* a 'chama eterna', que simboliza a existência de jivatma e o estado de consciência imperturbável pelo mundo externo. Nesse nível de consciência, vairagya se torna espontâneo e a mente está em perfeita equanimidade.

Portanto, Swatmarama afirma que quando se atinge este nível de consciência, ou seja, se Kundalini penetra anahata, alcança-se o unmani avastha. No entanto, deve ser lembrado que é um estado alcançado pelo esforço e a pessoa terá que se esforçar ainda mais para atingir um estado superior.

Machine Translated by Google

सदा नादानुसंधानात्क्षीयते पापसंचया: ।
निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५ ॥

'Bad karma' (pecado) é destruído pela concentração constante no nada. O finito mente e prana se dissolvem no imaculado (niranjana). (105)

शंखदुंदुभिनादं च न श्रृणोति कदाचन ।
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६

O corpo torna-se como um tronco de madeira no unmani avastha e nem mesmo o som da concha ou dundhubhi (tambor) é percebido pelo iogue. (106)

सर्वावस्थाविनिर्मुक्त: सर्वचिंताविवर्जित: ।
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशय: ॥ १०७ ॥

O yogi que ultrapassou todos os estados (de consciência), que se libertou do pensamento, que parece morto (impermeável a estímulos) é liberado sem dúvida. (107)

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।
साध्यते न स केनापि योगी युक्त: समाधिना: ॥ १०८ ॥

No samadhi, um yogi não é consumido pelos processos do tempo (morte) nem ele é afetado pela ação (karma) nem afetado por qualquer influência. (108)

न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न नि:स्वनम् ।
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्त: समाधिना ॥ १०९ ॥

No samadhi um yogi não conhece cheiro, gosto, forma, toque ou som (tanmatras); ele não conhece seu eu (ego) nem o dos outros. (109)

Machine Translated by Google

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ।
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ ११० ॥

Aquele cuja mente não está adormecida nem acordada, (cuja mente) é desprovida de memória e esquecimento, nem alheia nem ativa, é de fato liberada. (110)

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।
न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

No samadhi, um yogi não tem consciência de (distinções de) calor e frio, dor e prazer, honra e desonra. (111)

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्यौऽवतिष्ठते ।
निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ ११२ ॥

Aquele que parece adormecido no estado de vigília, que está sem respirar, mas está perfeitamente saudável, está verdadeiramente liberado. (112)

No estado de samadhi há total introversão da percepção sensorial e cessação dos processos mentais até que permaneça somente a consciência. O primeiro sentido que se retira é o olfato, depois o paladar, a visão, o tato, o som e por último o ego. Isso corresponde à ascensão de shakti de mooladhara chakra através de swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna para residir em sahasrara, onde somente a consciência da consciência permanece.

Esse estado de consciência não é mais consciência individual, mas o que é chamado de consciência universal ou cósmica.

Todos os aspectos individuais são retirados nesse momento. Todos os aspectos dos reinos consciente, subconsciente e inconsciente se fundem dentro da existência e não-existência coletiva. Não há medo, morte, tempo, espaço, sono, fome, sede, emoção, carma, nada. É tudo e nada.

Machine Translated by Google

Quando você transcende o corpo em seu sadhana e quando a matéria também é transcendida, o objeto dentro de você é iluminado. A dualidade deixa de existir. Só a experiência permanece. Isso é nirvana ou iluminação.

Existem duas realidades dentro de nós — tempo e espaço, que são as categorias da mente. Enquanto eles estão separados, há consciência externa. Quando você une tempo e espaço, há um momento em que eles se unem. No momento em que há união entre tempo e espaço, a individualidade é perdida, a consciência do 'eu' limitado diminui e a experiência maior surge. Pode ser a experiência da luz. Pode ser divindade. Pode ser a experiência da verdade. Pode ser a experiência da experiência da eternidade. Durante o instante desta experiência não há nenhuma dualidade de experiência. Não há noção de que 'eu estou experimentando'.

Agora há dualidade. No entanto, quando você vai para dentro de si mesmo, a dualidade se torna fraca. Há dualidade; "Estou experimentando a imaginação, estou experimentando o sentimento, estou experimentando uma visão", mas isso se torna muito fraco. Já não é muito significativo.

À medida que você vai purificando o ego, isto é, a noção de dualidade, a consciência do ego torna-se cada vez mais fraca e turva até que um momento muito improvável em nossa vida pode acontecer. Não vem na vida de cada indivíduo. Esse é um raro momento em que o ego está completamente fundido e perdido. Nesse momento há apenas experiência e não o experimentador da experiência. Tal experiência é conhecida como experiência homogênea ou experiência absoluta. Tem vários nomes, alguns dizem experiência transcendental, ou nirvikalpa samadhi, alguns chamam de nirvana, emancipação ou salvação, moksha; alguns chamam isso de adwaita anubhuti, a experiência não-dual. De tempos em tempos, pessoas diferentes lhe deram nomes diferentes e no tantra é chamado de *darshan.*

Esta experiência é uma experiência que todo grande homem teve.
Todo grande iogue teve essa experiência. Sem isso você não pode ser um yogi. Aquele que não segura o tempo em uma mão e o espaço na outra e depois tem a experiência de juntá-los em uma

Machine Translated by Google

bolso não pode ser um yogi. Somente quando a dualidade de tempo e espaço é inexistente, você pode ter o darshan do verdadeiro Eu. *Darshan* significa ver, mas não com os olhos. Quando os olhos estão fechados e os sentidos se fecham, a mente se retira e o ego fica permanentemente trancado, nesse momento há uma visão que é mais real do que esta. Nesse momento você está face a face com o que você chama de 'Deus'. Você está cara a cara com o que você chama de seu guru.

Na Índia, por milhares de anos os grandes ensinaram que tendo darshan daquele ser interior não há mais nada neste mundo de que você precise, porque o darshan é a riqueza de todas as riquezas. Não é para um macaco, burro ou cachorro ter darshan. É apenas o homem que tem a evolução da visão interior; é só para ele.

Darshan significa saltar da mente, chutar a matéria. Não há fogo, mas o fogo está lá. Não há luz externa, mas ainda assim você vê luz.
Não há ninguém fazendo um som, mas você ainda ouve o som. Não há substância para a vida, mas ainda assim se está vivo. O que isto significa? Significa iluminação. Significa iluminação. Significa nirvana. Não tem nada a ver com o corpo, mente, sentidos ou emoções.

A totalidade da existência é dividida em duas realidades externas. Uma é matéria, a outra é consciência. O Tantra os chama de Shiva e Shakti.
O sistema de filosofia Samkhya os chama de purusha e prakriti.
Os cientistas começaram a dizer matéria e energia. A matéria é a substância empírica inferior e a consciência é a substância superior e transcendental. Em nossa existência, ambos estão interagindo. Você tem que se retirar de prakriti e tornar-se consciente de purusha, consciência. Isso se chama nirvana. Essa é a definição de tantra, hatha yoga e raja yoga.

No sloka 108 afirma-se que não há ação ou karma que afete aquele que teve samadhi, ou seja, liberação ou moksha. *Karma* tem dois significados: 'causa e efeito' é um significado, o outro é 'ação'. Após o nirvikalpa ou nirvana samadhi, quando o yogi retorna ao estado mundano, ele o faz como *um jivanmukta* ou 'alma liberada'.

Machine Translated by Google

nenhum efeito em sua consciência individual em relação à evolução espiritual e consciência.

Existem duas classificações amplas de karma ou ação; *sakam karma* e *nishkama karma.* Estes podem ser classificados em *nityakarma, naimittika karma* e *kamya karma.*

Por exemplo, você tem desejos ativos ou ichchha e também tem desejos latentes ou vasana. Você tem samskaras ou impressões que são a causa de vasana. Quer você queira ou não, você os carrega com você.

O que você pode fazer? Mesmo que você não goste, será compelido a agir. Isso é o que o Senhor Krishna disse a Arjuna na batalha do Mahabharata em Kurukshetra – mesmo que você não goste, você terá que lutar. Porque o desejo (ichchha), os desejos latentes (vasana) e as impressões (samskara) o compelem a agir, mesmo que você queira renunciar ao carma ou à ação, você não pode renunciar. Sua natureza é assim.

Todo mundo tem algum tipo de nityakarma. No entanto, nityakarma realmente não tem nenhuma relação profunda com a existência de alguém. Não depende de sua casta ou educação social. Levantar-se de manhã etc. é nityakarma. Se estes estiverem devidamente organizados, podem dar-lhe boa saúde, mas não produzem samskaras ou karmas (causa e efeito).

Karma ou ação que você faz como uma obrigação, por exemplo, participar de casamentos ou cerimônias fúnebres, etc., é naimittika karma. Você tem que participar gostando ou não. Esses karmas nityakarma e naimittika não vão muito fundo no reino do karma (causa e efeito).

Somente o kamya karma tem uma grande influência na mente do homem, sua personalidade e vida. Kamya karma também é dito ser de diferentes tipos de acordo com a natureza de cada um. As pessoas sátvicas têm seus próprios motivos, as pessoas rajásicas também têm motivos, as pessoas tamásicas também têm motivos. Portanto, o kamya karma pode ser classificado nestes três tipos: tamásico, rajásico e sátvico kamya karma. Um jivanmukta está além desse tipo de karma.

Se você deseja ter uma grande instituição, orfanato ou hospital, é kamya ou desejo; isso é um motivo, mas é sátvico. Se você quer muito dinheiro, carros, prédios, etc., também é kamya, mas é rajásico. Se você quer matar, ferir, torturar ou assediar alguém, isso também é kamya, mas é kamya karma tamásico. Assim, de acordo com tamas, rajas e sattwa, os kamya karmas têm um impacto diferente na vida, na personalidade e na mente.

Machine Translated by Google

Ser nishkama ou totalmente desprovido de identificação com o desejo é extremamente difícil, a menos que você seja um jivanmukta, porque sem desejo você não será motivado a trabalhar ou fazer qualquer coisa. No entanto, se você for muito, muito profundamente nisso, descobrirá que esse nishkama karma vem automaticamente quando você muda a qualidade da mente. Suponha que você esteja trabalhando em um departamento do governo e queira que as coisas sejam feitas lá de uma maneira específica. O desejo está lá, mas sua qualidade é diferente. É nishkama porque o ego não está envolvido nisso. Só porque você deseja fazer algo não significa que você vai criar karma (causa e efeito). Você tem que evitar a associação de ahamkara, abhimana ou ego com o desejo, ou seja, desejo altruísta. Nishkama não significa ausência de desejo. Nishkama significa apenas que você desapega seu ego. O método de desapego do ego vem através do samadhi.

Carta de Swami Sivananda

8º novembro de 1943

Amados aspirantes,

Samadhi é a união feliz com o Ser Supremo. Leva à realização intuitiva direta do infinito.

É uma experiência divina interior que está além do alcance da fala e da mente.

Você terá que perceber isso sozinho através da auto-meditação.

Os sentidos, a mente e o intelecto param de funcionar.
Não há tempo nem causalidade aqui.

Que você descanse em samadhi.

Machine Translated by Google

Swami Sivananda Maharaj de Rishikesh
em mahasamadhi

Machine Translated by Google

अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ।
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥

No samadhi, um yogi é invulnerável a qualquer arma, inatacável por qualquer pessoa, não sujeito ao controle de outra pessoa pelo uso de mantras e yantras.

No samadhi não há consciência individual e, portanto, não há influência que possa afetá-lo. Mantra e yantra são técnicas de tantra, que despertam energia potencial na mente, separando-a e direcionando-a da consciência subjacente. Mantras e yantras tornam-se ineficazes para um yogi em samadhi porque direcionam e focalizam o poder através da mente individual e do prana, e não são capazes de modificar a consciência eterna. Mesmo onde a ciência do mantra e do yantra degenerou e foi empregada para exercer controle e influência sobre um indivíduo, essa influência é inútil onde o samadhi sobreveio, assim como uma bala não pode atingir um alvo inexistente.

Mantra é uma palavra sânscrita que é composta de duas raízes. Uma raiz significa repetição, a outra significa liberdade. 'Repetição e liberdade' é o significado da palavra mantra. Não deve ser mal interpretado ou mal interpretado como 'nome divino'. O mantra é um som, e o som é um aspecto da energia, uma energia poderosa que pode influenciar a mente.

Para experimentar a meditação e o samadhi, você precisa de uma certa qualidade mental. Aqueles que praticam meditação sem preparar a mente, não têm o tipo certo de experiência. Quando você medita, a mente entra no plano subconsciente e inconsciente e aí visualiza sua própria natureza e seus próprios conteúdos. Portanto, antes das práticas de concentração, você deve limpar a mente. Os sons de mantras específicos limpam a mente de suas impurezas e impressões.

Na mente humana existem milhões e bilhões e trilhões de impressões incorporadas. Você tem um grande passado pairando em sua mente;

Machine Translated by Google

não só desta encarnação, mas também pertencente a outras encarnações. A concentração é necessária, mas para primeiro tornar a mente mais leve há a prática do mantra. Portanto, quando você pratica o mantra, não deve tentar se concentrar.

Mantra não significa concentração e, com a repetição do mantra, a concentração é desnecessária. Se você conseguir limpar sua consciência, a concentração se tornará espontânea. Quando você pratica seu mantra, você deve deixar sua mente fluir, porque ela está cheia de muitas repressões e agonias. Suprimir as tendências da mente impede a experiência espiritual. Quando você pegar o mantra e praticá-lo, você deve apenas repeti-lo verbalmente ou mentalmente, e se você sentir turbulência na mente ou dissipação na mente, deixe-os estar. Você deve deixá-los ser e ser ousado o suficiente para enfrentar a si mesmo.

Você deve enfrentar suas próprias frustrações, suas próprias ambições, suas próprias paixões e tudo mais que está na mente. Para isso, você deve se desapegar completamente das divagações da mente. Assim como você olha para a televisão, da mesma forma você deve olhar para a 'televisão da sua mente'. O mantra deve ser praticado da maneira ensinada pelo seu guru. Existem milhares de sons no universo, mas o som universal é Om. *Om* representa tempo, espaço, objeto e transcendência. Além do Om, existem muitas centenas de milhares de outros sons existentes em altas frequências que você não pode ouvir agora. Algumas pessoas que elevam a frequência de suas mentes podem ouvir esses sons que são conhecidos como mantras.

Existem muitos tipos de mantras, mas eles são geralmente classificados em três de acordo com seus efeitos: mantras que têm efeitos grosseiros ou mundanos, mantras que têm efeitos sutis e mantras que têm efeitos espirituais. Esta é a classificação muito geral conhecida.

Há também dois outros tipos de mantras. Um é conhecido como *beeja,* que significa 'semente', e o outro é uma combinação de muitos sons. Estas são combinações de várias frequências de som. Todo som tem uma frequência e dois sons não têm exatamente a mesma frequência. 'Ah' é

Machine Translated by Google

um som, 'aah' é outro e 'ka' é outro. Claro, eles têm uma pronúncia diferente, mas também têm uma frequência diferente. Cada som é diferente em cor de outro som. Não há dois sons com a mesma cor.

Três ou quatro sons de baixa frequência, se combinados adequadamente, podem atingir alta frequência e, portanto, você encontrará muitos mantras com mais de uma sílaba. Existem certos sons que, se combinados, atingem maior poder. Om é monossilábico, mas outros mantras não.
Além do Om, apenas os mantras beeja são monossilábicos, como 'Kleem, Aim, Hreem, Shreem'. No entanto, esses mantras monossilábicos destinam-se a purificar a mente a uma velocidade maior. Então, quando o mantra é referido, significa a energia sonora no universo.

Existem muitos tipos de energia: elétrica, nuclear etc. Da mesma forma, o som também é energia que pode ser transmitida através do espaço. Um mantra é tão poderoso que pode criar um efeito dentro de você e também pode criar um efeito nos objetos do universo.

Quando você recebe o mantra de seu guru, na verdade você está recebendo uma porção de energia dele na forma de potencial semente. Quando você pratica o mantra, se ele não lhe dá concentração, não importa, porque no estágio inicial o mantra cria mais explosões na mente, mas então a concentração virá por si mesma.

O mantra é a base do yoga, do tantra e da vida espiritual. O mantra pode dar contentamento e o mantra pode influenciar seu caráter e personalidade. O mantra pode trazer comunicação entre indivíduos no plano astral; e o mantra pode influenciar o cérebro, o corpo, os reinos subconsciente e inconsciente.
Yantra é a forma de mantra; mantra é o som e yantra é a forma desse som. É uma figura geométrica precisamente formulada através da qual o mantra shakti opera.
Mantra e yantra, entretanto, não podem influenciar a consciência no estado de samadhi ou turiya; essa é a quarta dimensão.

Machine Translated by Google

यावत्रैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे
यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबंधात् ।
यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ॥ ११४ ॥

Enquanto o prana não flui na passagem do meio (de sushumna), enquanto o bindu não é estabilizado pela restrição do prana, enquanto a mente não reflete a meditação espontânea, então aqueles que falam de conhecimento espiritual estão apenas se entregando a histórias falsas e arrogantes.

De acordo com Swatmarama, dizer qualquer coisa sobre o despertar da shakti e da consciência, desde que não tenha ocorrido dentro de você, é hipócrita. No entanto, quem fala sobre tal assunto deve ter tido algum tipo de realização ou então não entenderia ou perceberia tal fenômeno. O princípio do hatha yoga e do tantra é 'praticar e perceber' em vez de falar e filosofar. As ações falam mais alto que as palavras, e a prática leva à perfeição.

É por isso que o praticante de Kundalini Yoga não será meramente um pregador ou um professor. Outros podem se ocupar ensinando sobre espiritualidade, mas um iogue a viverá. Sua vida é seu ensinamento, e aqueles que têm olhos para ver e ouvidos para ouvir poderão obter tudo dele sem esforço por um processo de transmissão direta. Aqueles que vêem apenas seus preconceitos quando olham para o mundo terão que se contentar em ouvir os pregadores até que seus próprios bloqueios sejam afrouxados e sua percepção seja iluminada.

Qual é a experiência completa? Ouvir falar de chocolate e imaginar que seu sabor pode ser entendido a partir disso, ou provar o próprio chocolate? Para ser informado sobre música fascinante, ou para ouvir você mesmo? Ver uma cena encantadora em uma foto ou estar lá você mesmo? Ouvir sobre experiências físicas, psíquicas ou espirituais e imaginar que elas podem ser compreendidas a partir disso, ou vivenciá-las por si mesmo – essa é a diferença entre um professor e um yogi.

Machine Translated by Google

Glossário

abhinivesha – medo da morte, apego à vida; último dos kleshas. **abhyasa** – prática constante, regular e ininterrupta. **acharya** – guia espiritual ou professor. **adhara** – receptáculo, região inferior. **adhibautik tapa** – sofrimento físico e dor. **adhidevik tapa** – dificuldades ambientais e dor. **adhyatmik tapa** – dificuldade espiritual e dor.

Adinath – significa literalmente o 'primeiro senhor'; guru primordial de todos; consciência cósmica; nome do Senhor Shiva dado pela seita de iogues Nath; primeiro guru dos Nath yogis. **adwaita** – significa literalmente 'sem dois'; filosofia monista que diz que há apenas um estado de consciência pura, toda dualidade é ilusória.

agamá – testemunho, revelação; a filosofia e as escrituras nas quais Shiva ensina Shakti; últimos livros dos Vedas, apropriados à kali yuga; tantra shastra. **agni** – fogo. **agni tattwa** – um dos pancha tattwas; elemento fogo. **agnisar *kriya*** – um dos shatkarma, o mesmo que vahnisar dhauti. **aham** – ego, 'eu'. **ahamkara** – faculdade do ego, consciência da existência do 'eu'; centro do funcionamento mental, emocional, psíquico e físico individual. **ahimsa** – primeiro yama; não violência, não lesão. **ajapa japa** – repetição espontânea do mantra 'soham'. **ajna chakra** – centro psíquico situado na medula oblongata; sede da intuição, conhecimento superior; terceiro olho; centro de comando, centro de monitoramento. **akasha** – espaço, éter, céu.

Machine Translated by Google

akasha tattwa – um dos pancha tattwas; elemento éter. **akashi mudra** – mudra que envolve olhar para cima. **alamba** – suportado. **amaroli** – prática tântrica de acordo com os kapalika yogis em que a corrente média ou a urina é bebida ou aplicada no corpo. **amavasya** – décimo quinto dia da quinzena escura quando há absolutamente nenhuma lua no céu. **amrita** – néctar; sem morte. **anahata chakra** – centro psíquico/prânico situado na região do coração e do plexo cardíaco; quarto chakra na evolução humana. **ananda** – estado de bem-aventurança, êxtase. **anandamaya kosha** – quinta camada da existência humana; bainha ou corpo de felicidade e consciência supramental. **ananda samadhi** – quinto estágio do sabeeja samadhi segundo Patanjali, depois do nirvichara e antes do asmita samadhi. **ananta** – sem fim; segundo a mitologia hindu, uma serpente simbolizando a eternidade; veja Shesha. **anga** – parte, membro do corpo, constituindo parte. **angula** – medida da largura de um dedo. **anima** – um dos ashta siddhi; capacidade paranormal de se tornar tão pequeno como desejado. **antah karana** – significa literalmente 'ferramenta interior', órgão interno da consciência; veja manas, chitta, buddhi, ahamkara. **antar** – interno, interno. **antaranga** – parte interna, estágio interno. **antaranga trataka** – olhar interno em um ponto de concentração. **antar dhauti** – técnicas de limpeza interna de shatkarma, divididas em quatro classificações: vatsara, varisara, agnisara e bahiskrita. **antar kumbhaka** – retenção interna da respiração. Um passo essencial na perfeição do pranayama ou respiração yogue.

antar mouna – silêncio interior; prática de pratyahara constituída por cinco etapas consecutivas. **anubhava** – realização espiritual. **anugraha** – graça.

Machine Translated by Google

anusandhana – exploração.

apana – um dos pancha vayu; corrente de ar prânica operando na região abdominal inferior causando eliminação pelos órgãos excretores e reprodutores.

aparigraha – um dos yamas; não cobiça, não aquisição. **apas –** água. **apas tattwa –** um dos pancha tattwas; elemento água. **arambha –** primeiro estágio de ouvir o nada interno. **ardha –** metade. **ardha dhanurasana –** 'postura de meio arco.' **ardha matsyendrasana –** 'meia torção espinhal.' **ardha padmasana –** 'meia postura de lótus.' **arohan** – passagem psíquica/prânica no corpo sutil que passa de mooladhara através de cada chakra kshetram na frente do corpo e depois para bindu e sahasrara. Outra visão é que ele viaja de mooladhara para vishuddhi e depois para lalana chakra, a ponta do nariz, ajna e sahasrara.

artha – significa literalmente 'objeto'. Também se refere à riqueza, um dos purushartha.

asamprajnata samadhi – fases negativas de savikalpa samadhi que ocorrem entre estágios sucessivos de samprajnata, as fases positivas. **asana –** uma postura meditativa estável e confortável de acordo com Patanjali.

Também uma posição específica do corpo que canaliza o prana, abre os chakras e remove os bloqueios de energia. **ashabda –** sem som. **ashrama –** estágio da vida; lugar onde uma comunidade de pessoas vive e pratica a vida espiritual. **ashta siddhi –** as oito maiores realizações paranormais de anima, mahima, laghima, garima, prapti, prakamya, vaishitva, ishatva. **ashtanga yoga –** o yoga de oito membros de Patanjali: yama, niyama, asana,

pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.

Machine Translated by Google

ashwini mudra - prática de contrair o esfíncter anal, assemelhando-se ao movimento do ânus de um

cavalo. **asmita –** um dos cinco kleshas;

ego. **asmita samadhi –** sexto estágio do sabeeja samadhi em que sobrevive o último traço de ego; diretamente antes do nirbeeja samadhi. **asteya –** um dos yamas; honestidade. **astikya –** um dos niyama; fé nos ensinamentos dos Vedas.

Atman – realidade mais elevada, consciência suprema, alma, Brahman, Shiva.

atma – realidade mais elevada, consciência suprema, alma individual; veja jivatma.

atmabhava – consciência e experiência do eu. **atma darshan –** a visão do eu. **atma shakti** – o poder do atma; veja kundalini shakti.

Aum – veja Om.

avarana shakti – hiranyagarbha; corpo sutil cósmico.

avastha - estado ou condição da mente e consciência alcançada através esforço.

avatara – descida ou encarnação da consciência suprema, por exemplo, Rama, Krishna.

avidya – ignorância, total desconhecimento, ignorância.

avidya vidya – um dos kanchukas que restringe a capacidade de um indivíduo saber. **avyakta –** não manifesto. **awarohan –** passagem psíquica/prânica no

corpo sutil que desce de bindu para ajna, então dentro da coluna através de cada chakra para mooladhara.

ayama – extensão, comprimento, expansão.

baddha – contido, amarrado, trancado.

baddha padmasana – 'postura de lótus

trancada'. **bahir –** fora, externo. **bahiranga**

trataka – fechando com os olhos abertos e concentrando-se em um objeto ou ponto externo, por exemplo, chama de vela. **bahir kumbhaka –** retenção externa da respiração. **banalingam –** situado no anahata chakra; representa o

jivatma ou
consciência individual.

Machine Translated by Google

bandha – ligação, escravidão; uma postura em que órgãos e músculos são contraído e controlado, criando um bloqueio de energia psicomuscular que redireciona o fluxo de energia ou prana no corpo e o prende em uma área específica. **basti –** terceiro shatkarma; enema iogue. **beeja –** semente, estado da semente. **beeja bindu –** shakti bindu, o bindu potencialmente criativo. **beeja mantra –** mantra de sementes; vibração particular que tem sua origem na consciência transcendental. **bhadrasana** – 'postura graciosa, uma postura sentada.

'

Bhagavad Gita - uma parte do famoso épico hindu 'Mahabharata'. Ensinamentos do Senhor Krishna para seu discípulo Arjuna no início da batalha de Kurukshetra, com explicações sobre sannyasa yoga, karma yoga, bhakti yoga e jnana yoga. **bhagavan –** deus; aquele que possui os seis aishavarya ou poderes sobre-humanos de auspiciosidade, poder, sabedoria, desapego, glória e onisciência.

Bhairava - nome do Senhor Shiva, significando o estado além do indivíduo e consciência mundana.

bhakti – devoção pura.

bhakti yoga – caminho yogue de devoção. **bhalabhati –** refere-se a kapalbhati. **bhalarandhra –** refere-se a brahmarandhra. **bhasma –** essência purificada de cinzas. **bhastrika pranayama –** 'respiração do fole' em que a respiração é forçada para dentro e para fora pelo nariz em proporções iguais, como a ação de bombeamento do fole.

bhava – atitude ou sentimento interior intenso; estado de espírito e corpo. **bhedan –** perfurar, discriminar, diferenciar. **bhiksha –** pedindo esmolas, em particular comida. **bhoga –** gratificação sensual, prazer e experiência. **bhramari pranayama –** prática de respiração na qual um zumbido suave é produzido durante a expiração, como o murmúrio da 'abelha preta'.

bhujangasana – 'postura da cobra'.

Machine Translated by Google

bhu loka – plano terrestre de existência.

bhumika – estágios de evolução da mente, em número de cinco; referem-se a mudha, kshipta, vikshipta, ekagra, nirudha.

bhuvar loka – reino intermediário entre a terra e o céu; plano astral de existência.

bindu – ponto de energia potencial e consciência, núcleo. No tantra e no hatha yoga também representa uma gota de sêmen.

Brahma – um da santíssima trindade; criador cósmico; potencialidade do mooladhara chakra. **brahmachari –** celibatário; aquele que se move na consciência do verdadeiro realidade, Brahman.

brahmacharya – um dos niyama; autocontrole, celibato; estado de viver em constante consciência de Brahman. **brahmacharya ashrama –** primeiro período da vida de uma pessoa antes do casamento, quando se vive com o guru como celibatário e estudante até a idade de vinte e cinco anos.

Brahma granthi - 'nó' psíquico de criação situado em mooladhara chacra.

Brahman - etimologicamente significa 'sempre em expansão, sem limites consciência;' nome da consciência suprema de acordo com a filosofia Vedanta; conceito monista de realidade absoluta. **brahma nadi –** dentro da camada mais interna de sushumna nadi. **brahmananda –** a realização bem-aventurada da realidade última. **brahmarandhra –** a abertura na coroa da cabeça através da qual o alma de um yogi passa no samadhi final.

brahma vidya – conhecimento realizado de Brahman.

buddhi – intelecto, discriminação; aspecto da mente mais próximo da consciência pura. **chakra –** círculo, roda ou vórtice; centro prânico/psíquico no corpo sutil responsável por funções fisiológicas e psíquicas específicas; ponto de conjugação de nadis. **chakshu dhauti –** limpeza dos olhos. **chandra –** lua. **chandra nadi –** ida nadi.

Machine Translated by Google

chandra swara – fluxo de ar pela narina esquerda, indicando ativação de ida nadi. **chaturvarga** – o mesmo que purushartha. **chela** – discípulo. **chetana** – consciência. **criança** – consciência. **chidakasha** – espaço psíquico na frente dos olhos fechados, logo atrás do

testa.

chidananda – bem-aventurança da consciência pura. **chin mudra** - 'atitude de consciência' em que o primeiro dedo é mantido em a raiz do polegar, os três últimos dedos são separados. **chit** – consciência suprema. **chitra/chitrini** – terceira camada dentro de sushumna nadi. **chit shakti** – o poder cinético semelhante à consciência pura. **chitta** – consciência individual, inclui camadas subconscientes e inconscientes da mente; um dos vinte e quatro elementos que constituem a mente; parte do antah karana. Suas funções são memória, pensamento, concentração, atenção e investigação. **chitta vritti** – movimento ou modificação mental. **dakshina** – certo; também um presente oferecido ao guru durante a iniciação. **dakshina marga** – comumente conhecido como o 'caminho da mão direita' do tantra (em oposição ao 'esquerdo'), onde se pratica sadhana sozinho para alcançar a auto-realização. Adequado para aspirantes de natureza sátvica. **dakshina nauli** – contração do abdome e do estômago em que o

os músculos retos abdominais estão isolados à direita; um dos shatkarma.

dakshina swara – fluxo da respiração pela narina direita. **dakshina tantra** – caminho do tantra que exclui pancha makara e o relações sexuais entre um homem e uma mulher.

danda – vara.

danda dhauti – um dos shatkarma; método de limpeza do esôfago com uma vara feita do núcleo macio de uma bananeira.

Machine Translated by Google

danta dhauti – limpeza dos dentes.

deva – ser divino; literalmente significa 'iluminado'; força maior ou potência.

devadatta – corrente de ar prânica criando bocejos e espirros.

dhananjaya – um dos upapranas que permanece no corpo após morte.

dhanur – arco.

dhana – riqueza.

dhanurasana – 'postura do arco'; uma das principais posturas de flexão para trás de Hatha Yoga.

dharana – prática de concentração; sexta etapa do ashtanga yoga.

dharma – qualidade, dever, caminho correto, aquilo que é estabelecido e firme; um dos purushartha. **dhatu** – elemento do corpo físico, ao todo são sete dhatus; consulte sapta dhatu; também significa sêmen em particular. **dhauti** – segundo do shatkarma; técnica de limpeza dos olhos, ouvidos, língua, testa, esôfago, estômago, reto e ânus; referem-se a danta dhauti, jihva dhauti, karna dhauti, kapalrandhra dhauti, chakshu dhauti, varisara dhauti, vahnisara dhauti, vastra dhauti, moola shodhana. **dhyana** – meditação; uma concentração da mente através da concentração em uma forma, pensamento ou som; absorção no objeto da meditação; sétimo estágio do ashtanga yoga de Patanjali.

diksha – iniciação dada pelo guru.

dosha – três humores do corpo; veja kapha, pitta, vata.

drashta – vidente. **dugdha neti** – leite neti. **dukha** – dor, infelicidade, tristeza, sofrimento. **dwaita** – filosofia da consciência suprema na qual a pessoa percebe seu eu separado do eu supremo e aspira à união com ele. **dwapara yuga** – terceira idade ou ciclo no Dia de Brahma, consistindo em 864.000 anos.

Machine Translated by Google

dwesha – um dos kleshas; aversão ou antipatia. **eka** – um. **ekadashi** – décimo primeiro dia da fase da lua; a fase ascendente da lua exercendo forte influência sobre o corpo e a mente; na Índia, o jejum é recomendado neste dia.

ekagra – mente unidirecionada; quarto estágio de evolução da mente. **ekagrata** – uma pontaria da mente. **gaja karani** – prática de hatha yoga semelhante a vyaghra dhauti.

Ganga (Ganges) – grande rio sagrado da Índia que flui de Gangotri no Himalaia para a Baía de Bengala. Tem importante significado espiritual, religioso e esotérico na cultura hindu; simboliza ida nadi e chitta shakti no yoga. **garima** – um dos ashta siddhi; poder paranormal para se tornar tão pesado como desejado.

ghata avastha – segundo estágio de ouvir o nada interior. **ghrita neti** – neti realizado com ghee. **gomansa** – significa literalmente carne de vaca; refere-se à língua, **gomukhasana** – 'postura do rosto da vaca'; uma das principais posturas yogues.

Gorakhnath – famoso guru tântrico e hatha yogi. Discípulo de Matsyendranath, fundador da escola Nath de hatha yoga, segundo na linha dos oitenta e quatro siddhas. **gorakshasana** – 'Postura de Yogi Gorakhnath'; uma postura de ioga avançada. **granthi** – 'nó', nó psíquico/prânico no corpo sutil. **granthisthan** – kanda; junção de mooladhara e sushumna nadi. **grihastha** – chefe de família. **grihastha ashrama** – o período da vida desde os vinte e cinco anos até cinquenta quando se vive uma vida de casado. **guna** – qualidade da natureza; tripla capacidade de shakti manifesta, prakriti, natureza; a saber tamas, rajas, sattwa. **gupta** – segredo. **guptasana** – 'postura secreta', semelhante a siddhasana.

Machine Translated by Google

guru – alma espiritualmente iluminada, que pela luz de seu próprio atma pode dissipar a escuridão, ignorância e ilusão da mente e iluminar a consciência de um devoto/discípulo.

hamsah/hamso – som psíquico e mantra da respiração. 'Hamsa' significa literalmente cisne. O cisne é considerado importante simbolicamente, pois tem a capacidade única de separar o leite puro e a água. Da mesma forma, o mantra hamsah/hamso quando realizado, desperta a percepção da realidade ou essência da criação. **hatha yoga** – ciência do yoga que purifica todo o corpo físico por meio de shatkarma, asana, pranayama, mudra, bandha, concentração, como prelúdio de raja yoga e samadhi. **hiranyagarbha** – corpo sutil cósmico; o ventre dourado. **hridaya akasha** – espaço psíquico do centro do coração. **hrid dhauti** - consiste nas quatro práticas de vastra dhauti, danda dhauti, vaman dhauti, vyaghra dhauti.

ichcha – desejo. **ichchha shakti** – força de vontade, a força do desejo, fluindo através de ida nadi.

ida nadi - nadi principal correndo no lado esquerdo da coluna de mooladhara para ajna através do qual manas (chitta, ichchha) shakti flui, e que governa os processos mentais.

Indra – chefe dos deuses ou devas; deus do trovão, relâmpago, chuva; senhor dos sentidos.

indriya – sentido ou órgão dos sentidos. **ishatva** – um dos ashta siddhi; a capacidade de criar e destruir vai.

ishta devata – divindade pessoal, símbolo pessoal do supremo; forma ou visão da divindade.

Ishwara - corpo causal cósmico do som, também conhecido como parabindu, parashabda, ser supremo, Deus.

Ishwara pranidhana – dedicação ao ser supremo em pensamento, palavra e ação. Um dos cinco niyama de acordo com Patanjali.

Machine Translated by Google

Ishwara tattwa – veja Ishwara.

itaralingam – situado no ajna chakra; representa a supraconsciência com um traço residual de ego; anandamaya kosha.

jagrat – realidade consciente. **jagrat avastha** – estado consciente de percepção. **jagrit** – acordado, consciente. **jagriti** – reino consciente, mundo material dos sentidos. **jala** – água. **jala basti** – um dos shatkarma; enema yogue com água. **jalandhara bandha** – 'trava na garganta' em que o queixo repousa sobre a parte superior do esterno, interrompendo o fluxo da respiração pela garganta. **jala neti** – um dos shatkarma; limpeza nasal passando água salina por cada narina alternadamente. **jala tattwa** – elemento água; consulte apas tattwa.

Jamuna – rio no norte da Índia; veja Yamuna. **japa** – repetição contínua de mantra. **jihva** – língua. **jihva dhauti** – um dos shatkarma; limpeza da língua. **jiva** – vida individual. **jivatma** – alma individual. **jivan mukta** – aquele que atingiu o samadhi final ou liberação e continua a viver novamente no corpo com o conhecimento e realização da realidade suprema; alma liberada.

jivan mukti – um estado de consciência alcançado uma vez que o samadhi final ocorreu e a pessoa continua a viver no mundo com o conhecimento dessa experiência. **jnana** – conhecimento, cognição, sabedoria. **jnana mudra** – 'gesto psíquico de conhecimento' em que o dedo indicador é unido com a ponta do polegar, os outros três dedos são separados.

jnana yoga – yoga de conhecimento e sabedoria alcançados através autoanálise espontânea e investigação de ideias abstratas e especulativas.

jnanendriya – órgão das percepções sensoriais e do conhecimento; cinco em número, a saber ouvidos, olhos, nariz, língua e pele.

Machine Translated by Google

kaala – um dos cinco kanchukas; aspecto limitante de Shakti que cria a dimensão do tempo e restringe a consciência individual e o corpo dentro dele.

kaama – primeiro de purushartha ou chaturvarga; gratificação sensual, paixão, desejo, luxúria.

Kaamadeva – nome do deus ou deva da gratificação sensual; também conhecido como Cupido.

kaama roopa – na forma de kaama, em homenagem a Kaamadeva; também se refere aos órgãos reprodutores.

Kailash – um pico de montanha sagrado no Himalaia, a morada do Senhor Shiva.

kaivalya samadhi – estágio mais alto do samadhi; referir-se a turiya e nirvana samadhi.

kaki mudra – 'mudra de bico de corvo.' **kalaa**

– um dos kanchukas; aspecto limitante de Shakti que restringe o poder criativo da consciência individual e do corpo.

Kali – manifestação primordial de Shakti; divindade, mãe divina; destruidor de tempo, espaço e objeto, ou seja, ignorância.

kali yuga – a era atual, última das quatro eras ou ciclos no Dia de Brahma e maha yuga que começou em 3.102 aC, com duração de 432.000 anos. Durante este ciclo, o homem está coletivamente no auge da tecnologia, decadência, desonestidade e corrupção da consciência espiritual.

kalpa – período de 4.320.000.000 anos; o Dia de Brahma em que o quatro yugas ou ciclos se repetem 1.000 vezes.

kanchuka – aspecto limitante ou confinante da shakti cósmica como maya; cinco em número.

kanda – uma raiz bulbosa. No corpo sutil é a fonte dos nadis, doze polegadas de altura e quatro polegadas de largura, situadas de mooladhara a manipura.

kandasthan - ponto de conjunção dos nadis em ambos mooladhara e manipura.

kanphatta yogi - uma seita de iogues, traçando sua linhagem de volta para Gorakhnath. Significa 'yogui de orelha dividida' porque suas orelhas são furadas e carregam um pesado anel feito de várias substâncias, de preferência chifre de rinoceronte.

Machine Translated by Google

kapal – crânio ou cérebro.

kapalbhati pranayama – 'purificação frontal do cérebro'; processo de purificação da região frontal do cérebro pela respiração rápida pelas narinas com ênfase na expiração. **kapal moksha** – liberação final quando a alma do yogi deixa o corpo físico passando pela coroa da cabeça.

kapalrandhra dhauti – um dos shatkarma; limpeza frontal seios.

kapha – um dos três doshas; catarro, muco. **karana** – causa. **karana sharira** – corpo causal ou etérico. **carma** – ação; lei de causa e efeito; técnica de limpeza.

karmashaya – armazenamento de impressões passadas, ações, palavras, pensamentos. **karma yoga** – caminho de ação yogue; união com a consciência suprema através da ação; discutido no Bhagavad Gita. **karna dhauti** – um dos shatkarma que envolve a limpeza dos ouvidos. **kali chakrasana** – 'postura giratória da cintura'. **kaya** – corpo. **kaya sthairyam** – prática de absoluta firmeza e completa consciência do corpo físico, tornando o corpo imóvel como uma estátua; precede a meditação.

kevala kumbhaka – retenção espontânea da respiração, quando a flutuação da respiração cessa espontaneamente, sem esforço consciente. **klesha** – cinco aflições, tensões ou medos que acompanham o nascimento humano. **koorma** – tartaruga. **koormasana** – 'postura da tartaruga'; uma das posturas avançadas do hatha yoga. **koorma vayu** - movimento de brincadeira ou corrente que faz com que as pálpebras piscar.

kosha – bainha ou corpo; domínio da experiência e da existência.

krikara vayu – um dos ares vitais subsidiários responsáveis por espirrar e tossir.

Machine Translated by Google

Krishna – literalmente significa 'preto' ou 'escuro'; oitava encarnação de Vishnu; avatara que desceu na dwapara yuga e viveu em Dwarka, na moderna Gujarat.

krishna paksha – quinzena escura, quando a lua está minguando. **krita yuga** – veja satya yuga. **kriya** – atividade, prática yogue dinâmica. **kriya yoga** – parte do kundalini yoga; Kundalini Yoga é a filosofia, Kriya Yoga é a prática.

kshama – um dos yamas declarados no *Hatharatnavali;* perdão. **kshana** – um segundo. **kshetram** – campo; ponto de gatilho. **kshipta** – um dos cinco bhumikas; mente distraída ou dissipada. **kukkuta** – galo. **kukkutasana** – 'postura do galo'. **kumbhaka** – retenção da respiração. **kundalini** – energia espiritual, capacidade e consciência do homem. **kundalini shakti** – também conhecido como 'poder da serpente'; a energia potencial do homem adormecida no mooladhara chakra, que passa por sushumna nadi quando desperta.

kundalini yoga – filosofia expondo o despertar do potencial energia e consciência inerente dentro do corpo e da mente humanos.

kunjal kriya – um dos shatkarma; método de limpeza do estômago por beber água morna e salgada e induzir o vômito.

laghima - um dos ashta siddhi ou poderes paranormais para se tornar tão leve e sem peso como desejado.

laghoo shankhaprakshalana – um dos shatkarma; 'lavagem intestinal rápida.' Método sistemático e simples de lavar o canal alimentar bebendo seis copos de água salina morna e praticando uma série de cinco asanas.
lakh – cem mil.

Lakshmi - deusa da riqueza, consorte de Vishnu e poder criativo de manipura chakra.

Machine Translated by Google

chakra lalana – centro do néctar situado em frente à úvula, constituído por doze pétalas; local onde o néctar se acumula se ficar preso ao cair do bindu visarga.

laulika – nome de nauli em *Gherand Samhita.*

laya – dissolução ou absorção da mente. **laya**

yoga – união com a consciência suprema através de pranayama ou devoção. Literalmente, união por absorção.

lingam – pedra oval de forma natural; representa a forma sutil de existência individual; Shivalingam é especialmente venerado como o símbolo do atma e da alma individual. **lobha** – ganância, cobiça. **loka** – nível ou reino de existência, mundo. **madhya** – médio. **madhyama** – meio. **madhyama nada** – vibração sonora sutil. **madhyama nadi** – sushumna. **madhyama nauli** – um dos shatkarma; contração e isolamento do

músculos retos abdominais no meio do abdômen.

maha – ótimo.

maha bandha – 'grande fechadura'; a combinação de moola bandha, jalandhara bandha e uddiyana bandha com kumbhaka.

maha mudra – 'grande atitude'; uma das principais práticas de hatha yoga e kriya yoga, que inclui a prática de moola bandha, shambhavi e khechari mudras simultaneamente. **maha nadi** – significa literalmente 'grande nadi', sushumna.

Mahanirvana tantra – um dos sessenta e quatro tantras sobre as práticas de kaula marga tantra para chefes de família. **maha siddha** – significa literalmente 'grande perfeccionista'; aquele que conseguiu grande poder paranormal e psíquico.

mahat – consciência cósmica, supraconsciência. **maha vedha mudra** – 'grande atitude penetrante'; prática principal de hatha yoga feita em siddhasana com shambhavi mudra e batendo nas nádegas. **maha yuga** – combinação das quatro yugas ou idades. **mahima** – um dos ashta siddhi ou poderes paranormais; para se tornar tão grande quanto desejado.

Machine Translated by Google

maithuna – interação sexual entre macho e fêmea para despertar a kundalini shakti; quinto elemento do pancha makara do kaulachara tantra.

makara – crocodilo; prática tântrica de vama marga tantra; consulte pancha makara.

makarasana – 'postura de crocodilo.' **mala**
– guirlanda ou rosário de madeira de tulsi, madeira de sândalo, semente de rudraksha, coral, cristal ou outras pedras preciosas, ou conforme especificado pelo guru, para contar o número de mantras repetidos durante o japa ou mantra sadhana. Malas de flores também são oferecidas ao guru. **homem** –
mente. **manas** – mente finita, mentalização; veja Antah
Karana. **manas chakra** – acima de ajna chakra; tem seis pétalas.
manas shakti – energia mental canalizada através de ida nadi.
manipura chakra – significa literalmente 'cidade de joias'; centro psíquico e
prânico atrás do umbigo dentro da coluna vertebral; correspondente ao plexo solar no corpo físico. **manomaya kosha** – bainha mental ou corpo. **manonmani** – significa literalmente 'mente sem mente'; estado de samadhi; consciência desprovida das funções da mente
individual. **mantra** – vibração sonora sutil; processo de tantra para liberar energia e expandir a consciência das limitações do mundano

conhecimento.
mantra shakti – o poder ou força do mantra. **mantra siddhi**
- a capacidade de tornar um mantra eficaz e adquirir seus frutos.

marga – caminho de libertação distinto e bem formulado. **maruta** – vento,
prana vayu. **matsya** – significa literalmente 'peixe'; um dos pancha makara.

Matsyendranath – primeiro guru humano da tradição do hatha yoga; guru de Yogi Gorakhnath. Embora um Shaivite, ele também é considerado um santo budista e divindade guardiã do Nepal. **matsyendrasana** – 'postura de Matsyendranath'; postura principal de hatha

yoga em que a coluna é torcida.

Machine Translated by Google

maya – literalmente significa ilusão; poder velado da shakti manifesta; a natureza ilusória do mundo fenomenal. **mayur** – pavão. **mayurasana** – 'postura do pavão'; postura avançada de hatha yoga que desperta o manipura chakra equilibrando o corpo nas mãos.

Meru – montanha; famosa montanha mitológica comparável ao Monte Olimpo na Grécia; também conhecido como Sumeru, a morada dos deuses. **merudanda** – a coluna vertebral humana. **moha** – confusão, paixão. **moksha** – libertação dos ciclos de nascimento e morte e a ilusão de maia.

moola – raiz.

moola bandha – contração do corpo perineal no homem e no colo do útero no corpo feminino.

mooladhara chakra – centro psíquico e prânico mais baixo do corpo humano e a plataforma evolutiva onde emerge a kundalini shakti; situado no assoalho do períneo nos homens e colo do útero nas mulheres; ligado ao plexo coccígeo. **moola shodhana** – prática de dhauti karma; limpeza anal. **moorchha pranayama** – 'respiração de desmaio ou desmaio' em que a respiração é inalada lentamente e retida por um longo período. **mouna** – silêncio; ficar sem falar por um período específico de Tempo.

mudha – estado de espírito embotado; primeiro dos cinco bhumikas; estágio preliminar de evolução da mente.

mudra – literalmente significa 'gesto'; atitude física, mental e psíquica que expressa e canaliza a energia cósmica dentro da mente e do corpo; também significa 'grão', um dos elementos do pancha makara sadhana no tantra.

mukta – liberado.

mukti – liberação, liberação, absolvição final da consciência da cadeia de nascimento e morte e da ilusão de maya.

Machine Translated by Google

muni – um asceta; literalmente significa 'silencioso'. **nada** – vibração sonora sutil; a vibração criada pela união de shiva e shakti tattwas.

nadi – fluxo; canal sutil no corpo prânico, conduzindo o fluxo de shakti; comparável aos meridianos da acupuntura. **nadi shodhana pranayama** – 'respiração purificadora' que purifica os nadis pela 'respiração alternada das narinas'; equilibra o fluxo de shakti em ida e pingala nadis e o fluxo da respiração pelas narinas esquerda e direita.

naga vayu – corrente de ar prânica responsável por arrotos e soluços.

nama – nome; forma bruta de som. **nasagra/nasikagra** – ponta do nariz. **nasagra/nasikagra drishti** – olhando para a ponta do nariz.

nasagra/nasikagra mudra – posição da mão adotada durante o pranayama para alternar o fluxo da respiração pelas narinas. **natha** – senhor. **nauli** – 'massagem abdominal'; quinto shatkarma em que os músculos retos abdominais são contraídos e isolados verticalmente. **neti kriya** – o terceiro shatkarma; 'limpeza nasal' com solução salina

água ou um barbante encerado. **nidra** – dormir.

nigama – aquela parte dos shastras tantra em que Shakti instrui Shiva; escrituras relevantes na kali yuga, a era atual.

niralamba – não suportado.

nirgarbha pranayama – pranayama sem repetição de mantra.

nirodha – bloqueando, parando. **niruddha** – estado mental em que a mente está bloqueada ou impedida de funcionar; além das três qualidades ou gunas. **nirvana samadhi** – estado mais elevado de samadhi em que apenas a supraconsciência ou consciência universal permanece.

Machine Translated by Google

nirvitarka – sem confusão dos três processos de conhecer, conhecido e conhecedor.

nirvitarka samadhi – viz. vitarka asamprajnata samadhi; fase negativa de vitarka samprajnata na qual há inconsciência da forma grosseira do objeto; sem linguagem.

nishpatti avastha – quarto estágio de ouvir o nada interior. **nivritti** – renúncia do mundo externo e vrittis. **niyama** – observância fixa; regras de raja yoga, cinco em número de acordo com Patanjali.

nyaya – lógica, um ramo da filosofia indiana. **ojas** – vitalidade, energia sexual sublimada; kundalini shakti.

OM – vibração cósmica do universo; mantra universal; representa o quatro estados de consciência: consciente, subconsciente, inconsciente e supraconsciente.

pada – pé ou perna; quarto de uma estrofe ou obra literária. **padma** – lótus. **padmasana** – 'postura de lótus'; postura meditativa clássica.

paksha – uma quinzena. **pancha makara** – as cinco práticas do kaulachara tantra: mamsa, madhya, matsya, mudra, maithuna, que utilizam carne, vinho, peixe, grãos e relações sexuais. **pancha tattwa** – os cinco elementos, terra, água, fogo, ar, éter; veja prithvi, apas, agni, vayu, akasha tattwas. **panth** – caminho de manifestação. **para** – supremo. **parabindu** – corpo causal cósmico; Ishwara tatwa. **paralingam** – símbolo do eu dentro do sahasrara chakra; representa a consciência cósmica. **param** – mais alto, supremo. **paramatma** – o atma supremo; eu universal ou cósmico. **para nada** – vibração sonora causal mais sutil; Ishwara tatwa. **parichaya avastha** – terceiro estágio de percepção do nada. **paschim** – parte oeste ou traseira do corpo. **paschimottanasana** – 'postura de alongamento das costas'; um dos principais hatha yoga posturas.

Machine Translated by Google

pashinee mudra – 'mudra dobrado.' **pashyanti nada** – vibração sonora no corpo sutil cósmico. **Patanjali** – proponente do ashtanga yoga e autor dos *Yoga Sutras,* contemporâneo do Senhor Buda. **pawan** – vento, prana vayu. **pawan tattwa** – elemento ar; veja vayu tattwa. **payaswini nadi** – terminando no dedão do pé direito, entre poosha e pingala.

pinda – gaiola; corpo físico.

pingala nadi – principal nadi que conduz prana shakti. Emerge do lado direito de mooladhara oposto a ida e cruza cada um dos chakras antes de atingir o lado direito de ajna. Também associado ao reino mundano da experiência e consciência exteriorizada.

pitta – um dos três doshas ou humores; bile.

plavini pranayama – 'respiração ofegante' em que o ar é engolido no estômago e retido. **pooja** – adoração. **pooraka** – inalação. **poornima** – lua da colina dia ou noite. **poosha nadi** – um dos dez principais nadis; atrás de pingala, indo da orelha direita até o abdômen. **pragya/prajna** – intuição, fonte de revelação em um indivíduo. **prakamya** – certa realização do desejo. **prakasha–luz,** iluminação; iluminação interna ou sutil. **prakriti** – natureza; shakti manifestada; veículo de purusha (consciência) de acordo com a filosofia Samkhya. **pramana** – evidência ou noção correta. **prana** – força de energia vital que sustenta a vida e a criação, permeia toda a criação e existe tanto no macrocosmos quanto no microcosmos. **prana shakti** – a força do prana. **pranava** – Om mantra. **prana vayu** – corrente de ar prânica; também se refere a uma corrente específica centralizada na região torácica, da garganta ao diafragma, responsável pelos processos de inspiração e absorção.

Machine Translated by Google

pranayama – técnica de respiração e retenção da respiração que aumenta a capacidade prânica; quarto passo do ashtanga yoga de Patanjali. **prapti** – um dos ashta siddhi; capacidade de viajar para todos os lugares e em qualquer lugar como desejado. **prasad** - uma oferenda de e para o guru ou poder superior, geralmente no forma de comida.

pratyahara – retirada dos sentidos; primeiro estágio de concentração da mente; quinto estágio do ashtanga yoga. **pratyaya** – conteúdo da mente; objeto. **pravritti** – envolvimento com os vrittis da mente. **Prithvi** – terra. **Prithvi tattwa** – um dos pancha tattwas ou bhutas; o elemento terra ou princípio.

Purana – dezoito livros que consistem em lendas e mitos narrações que tratam da criação, da recriação e das genealogias de sábios e governantes.

purusha – consciência pura de acordo com a filosofia Samkhya; também pode se referir a um homem ou ser humano. **purushartha** – propósito da consciência; as quatro necessidades básicas ou desejos, viz. artha, kaama, dharma, moksha.

raga – de acordo com Patanjali um dos kleshas; gosto, atração, acessório; de acordo com o tantra, é o kanchuka que restringe a capacidade do indivíduo de exercer força de vontade e desejo. **rajá** – rei. **rajas** – segunda qualidade da natureza e da mente, dinamismo, movimento ou oscilação; também se refere às secreções menstruais e reprodutivas de uma mulher.

raja yoga – o yoga supremo; união através da concentração da mente; a caminho óctuplo formulado por Patanjali. **rajo guna** – a qualidade da mobilidade, atividade e dinamismo. **rakta bindu** – bindu vermelho, o mesmo que beeja bindu, shakti bindu; a bindu potencialmente criativo do qual brota a criação; muitas vezes se refere ao óvulo.

rechaka – exalação, esvaziamento dos pulmões. **rishi** - um vidente da verdade.

Machine Translated by Google

ritam – verdade última e imutável.
ritambhara – cheio de experiência cósmica, harmonia cósmica. **roopa** – forma.
Rudra – nome do Senhor Shiva nos Vedas; primeiro aspecto da natureza, tamas; geralmente significa transformação através da destruição; Rudra é dito ter surgido da testa de Brahma e é um da santíssima trindade.
Rudra granthi – 'nó psíquico' localizado em ajna chakra.
sabeeja – com semente ou base. **sabeeja samadhi** – supraconsciência com continuação do ego em estado adormecido ou semente. Quando a base da meditação se torna o objeto, há unidade da mente com o objeto, mas a dissolução do eu ainda está incompleta. **sada** – sempre. **sadha** – praticar. **sadhaka** – praticante espiritual; uma pessoa que está se esforçando no caminho espiritual para a auto-realização, a verdadeira realidade e a consciência cósmica. **sagarbha pranayama** – pranayama praticado com repetição de mantra. **sahaja** – espontâneo, natural. **sahaja avastha** – samadhi natural e espontâneo que é alcançado pela prática anterior. **sahaja samadhi** – supraconsciência natural e espontânea. **Sahajoli mudra** – prática de vajroli por uma mulher, envolvendo a contração dos músculos urinários inferiores. **Sahasrara chakra** - 'lótus de mil pétalas' na coroa da cabeça associada à hipófise.
sahita kumbhaka – 'pranayama conectado' em que há um fluxo entre inspiração, expiração e retenção. **sahita pranayama** – refere-se a sahita kumbhaka. **sahita samadhi** – 'samadhi conectado' em que há um fluxo de consciência da testemunha, testemunhando e testemunhado. **sakshi** - aspecto da consciência individual que permanece o 'silencioso testemunha.'

Machine Translated by Google

sakshi bhava – atitude de testemunhar.
salambana samadhi – veja sabeeja samadhi.
samadhi – culminação da meditação, estado de unidade da mente com o objeto de concentração; consciência supramental; o oitavo estágio do ashtanga yoga. **samana vayu** – corrente de ar prânica na região média do corpo, facilita a assimilação do prana e dos alimentos.

samapattih – absorção completa da mente, quando a mente aceitou completamente o objeto da meditação e se tornou um com ele.
Samkhya – filosofia ateísta subjacente ao tantra, propõe a existência de duas realidades eternas: purusha (consciência) e prakriti (energia/matéria ou manifestação).
samprajnata samadhi – fase positiva do samadhi onde há iluminação e consciência. **samsara** – ciclo interminável de nascimento e morte.
samskara – impressão mental armazenada no corpo sutil e existente como um arquétipo no cérebro.

samyama - o processo triplo de dharana, dhyana e samadhi ocorrendo respectivamente.
sankalpa – força de vontade, determinação ou convicção; conceito formado no mente; também determinação espiritual.
sannyasa ashrama – quarto estágio da vida de uma pessoa que envolve viver livre de obrigações sociais para encontrar a verdade da existência. **sannyasi** – renunciante, aquele que se desligou dos assuntos mundanos e vive para a experiência da auto-realização. **santosha** – um dos yama (observâncias); contentamento. **sapta dhatu** – os sete constituintes corporais, viz. osso, gordura, carne, sangue, pele, medula e sêmen/óvulos.

Saraswati – forma divina de shakti cósmica, deusa; poder criativo de Brahma que confere o conhecimento das belas artes e poder da fala.
Rio Saraswati – rio sagrado subterrâneo na Índia que se conecta com Ganga e Yamuna em Prayag, Uttar Pradesh; associado com sushumna nadi no corpo sutil.

Machine Translated by Google

sarvangasana – 'postura de ombros'; uma postura invertida.
sentou - verdade. **satchidananda** – verdade, consciência,
êxtase; o mais alto estado de supraconsciência. **satguru** – verdadeiro
preceptor, guru que alcançou a auto-realização; o interior

guru.
sattwa – terceira qualidade da natureza e da mente, que é firme, pura e harmonioso.
sattwa guna – qualidade de firmeza e pureza inabalável. **satya** –
um dos yamas; veracidade, real, genuíno. **satya yuga** – também
conhecido como krita yuga, primeiro dos ciclos ou eras no
Dia de Brahma, que consiste em 1.728.000 anos em que as pessoas nascidas são honestas, confiáveis e de mente espiritual.
savikalpa samadhi – veja sabeeja samadhi.
seetkari pranayama – 'Respiração do beijo', que exerce um efeito refrescante sobre todo o corpo. **shabda** – palavra, mantra, som, nada.

Shabda Brahman – Ishwara tattwa; parabindu; estado causal cósmico.
Shakti – força de energia vital; força criativa e potencial; veículo da consciência. **shakti chalana mudra** - grande hatha yoga mudra
que é semelhante ao
nauli 'agitando'.
Shambhavi – contraparte feminina de Shambhu.
shambhavi mudra - uma atitude ou gesto indicando paz e concentração da mente na qual se olha para o centro da sobrancelha.
Shambhu – Shiva, consciência pura, significa literalmente 'nascido da paz'.
shanmukhi mudra – fechamento dos sete portões da percepção na cabeça com os dedos de ambas as mãos. **shashankasana** – 'postura da lua'; da
posição base de vajrasana. **shastra** - um tratado oficial sobre qualquer
assunto, particularmente ciência e
religião.
shatkarma – as seis técnicas yogues de purificação, viz. neti, dhauti, nauli, basti, trataka, kapalbhati.

Machine Translated by Google

shaucha – um dos niyama; pureza, limpeza. **sheetali**
pranayama – 'respiração refrescante' que baixa a temperatura do corpo e diminui a sede ao inspirar a respiração pela língua. **sheetkrama kapalbhati** - passagem de água da boca para fora através do
nariz.

Shesha – grande serpente com mil cabeças sobre a qual Vishnu se reclina no oceano cósmico; também o suporte sobre o qual gira o mundo terrestre; veja ananta.
shishya – discípulo; veja quela.

Shiva – estado de consciência pura, individual e cósmica, fonte original do yoga. Senhor dos iogues. **shoonya** – vazio. **shoora nadi** – de manipura a ajna chakra. **shuddhi** – purificação, pureza. **siddha** – um adepto ou pessoa perfeita; aquele que desenvolveu sua capacidade psíquica e prânica até o ponto de domínio.

siddhanta – doutrinas estabelecidas.

siddhasana – 'postura da perfeição'; postura meditativa do companheiro clássico em cuja pressão sustentada é exercida sobre o mooladhara chakra pelo calcanhar esquerdo pressionando o períneo.
siddha yoni asana – postura meditativa feminina clássica correspondente ao siddhasana em que o calcanhar esquerdo pressiona a entrada da vagina. **siddhi** – perfeição; maior capacidade prânica e psíquica; paranormal ou
realização supranormal; controle da mente e do prana.
sirshasana - 'postura de cabeça' em que o corpo é invertido e equilibrado na coroa da cabeça.
sloka – verso.

smriti – memória; aquela parte dos Vedas registrada como a dos discípulos lembrança do que foi revelado pelos grandes gurus sobre a verdade da experiência interior, expansão da consciência e evolução da mente. Smriti inclui os seis Vedangas; sutras, leis de Manu, puranas, itihasas e nitishastras. Os smritis principais são Manu, Yajnavalkya, Narada, Deval.

Machine Translated by Google

soham – literalmente, 'Eu sou Aquilo.' Som psíquico, mantra da respiração, mantra usado em ajapa japa. 'So' representa a consciência cósmica, 'Ham' consciência individual e existência.

chakra soma - chakra de dezesseis pétalas situado acima de ajna e manas chacras.

spandana – movimento, vibração; para saltar de repente para a vida. **srishti** – criação. **sruti** – aquela parte dos Vedas em que o discípulo está ouvindo e gravando diretamente as instruções do guru sobre verdade e consciência; cf. smriti.

sthala basti – 'basti seco', um dos shatkarma em que o ar é sugado para as entranhas e depois expelido pelo ashwini mudra, contraindo os músculos anais.

sthiti – estabilidade, estado estável do universo criado, sustentação da criação.

sthula – bruto. **sthula sharira** – corpo bruto ou físico. **sukha** – felicidade, deleite, conforto. **sukhasana** – 'pose fácil', sentado de pernas cruzadas.

sukshma – sutil. **sukshma sharira –** corpo sutil ou astral. **surya** – sol. **surya bheda pranayama** – 'respiração estimulante da vitalidade'; pranayama em que a inalação é pela narina direita para ativar pingala nadi. **surya nadi** – pingala nadi. **surya swara** – fluxo de ar na narina direita. **sutra** – fio; aforismo. **sutra neti** – 'limpeza nasal com fio'; um dos shatkarma. **sushumna nadi** – principal nadi no centro da medula espinhal que conduz kundalini shakti.

sushupti – reino e mente inconscientes; sono profundo.

swadhisthana chakra – significa literalmente 'a própria morada'; segundo chakra na coluna vertebral, acima do mooladhara, associado ao plexo sacral e governando o sistema urogenital.

Machine Translated by Google

swadhyaya – um dos niyama; auto-estudo e estudo dos textos sobre a realização do eu. **swapna** – reino e mente subconsciente; estado de sonho. **swara** – fluxo da respiração em uma ou ambas as narinas; também significa som ou tom. **swarodaya** – início ou ascensão do swara em uma narina. **suástica** – mandala hindu e jainista; símbolo de criatividade e

auspiciosidade; uma cruz igual com uma linha menor no sentido horário no final de cada extremidade.

swastikasana – 'postura auspiciosa'; postura meditativa semelhante ao siddhasana.

swayambhu – auto-existente, auto-estabelecido, claro, óbvio, auto-proclamado.

swayambhulingam – símbolo do eu no mooladhara chakra; a mente e o corpo inconscientes. **tadasana** – 'postura da palmeira'; uma postura em pé. **tamas** – a primeira qualidade da natureza, shakti e mente; inércia; preguiça, procrastinação.

tamoguna – a qualidade da ignorância ou inércia; estado de espírito entorpecido e inerte e

natureza.

tanmatra – princípio sutil ou primário da mente; gandha (cheiro), rasa (sabor), roopa (forma), sparsha (toque ou tato), shabda (som), de onde surgem os pancha tattwas. **tantra** – a mais antiga ciência e filosofia do homem que expande a mente e libera a energia potencial e a consciência interior da matéria; também, textos relativos à filosofia e técnicas de expansão da mente e liberação de energia, em número de sessenta e quatro. **tapa** – um tipo específico de dor e sofrimento; consulte adhibautik, adhidevik,

adhyatmik.

tapah – um dos niyama; austeridade, eliminação de impurezas mentais por sofrimento e resistência.

tapas/tapasya – austeridade.

tattwa – elemento, estado verdadeiro ou real. **tejas** – fogo ou brilho, brilho.

tiryaka bhujangasana – 'postura da cobra torcendo'.

tiryaka tadasana – 'postura da palmeira balançando.'

Machine Translated by Google

tithi – data, dia da fase da lua. **tivra –** intenso. **trataka** – um dos shatkarma;

técnica de olhar fixamente para um

objeto como a chama de uma vela, mandala ou yantra.

treta yuga – segundo dos ciclos no Dia de Brahma, em que o homem

torna-se menos inclinado e motivado espiritualmente. Período de 1.296.000 anos.

triveni - a confluência em ajna chakra onde ida, pingala e sushumna

nadis se fundem.

turiya – significa literalmente 'quarto' estado de consciência, estado imanifesto de purusha e prakriti, além da mente consciente, subconsciente e inconsciente; supraconsciência.

twacha/twak – pele; um dos jnanendriyas; percepção através do toque ou

sentimento.

udana – corrente de ar prânica na área da garganta e face.

udarakarshan asana – 'postura de massagem abdominal'. **uddiyana**

bandha – 'bloqueio de retração abdominal'; puxando do abdome em direção à espinha dorsal após a expiração. **ujjayi pranayama –** 'respiração psíquica' realizada pela contração da epiglote produzindo um leve som sonoro. **unmani** – significa literalmente 'sem mente' ou 'sem mente'; estado de samadhi;

consciência desprovida de mente finita.

Upanishad - livros dos Vedas, tradicionalmente cento e oito em número, contendo conhecimento revelado pelo guru ao discípulo. Estas são as realizações dos rishis e sábios sobre a realidade e identidade real e natureza da consciência individual. **upaprana** – função prânica subsidiária no corpo. **upasana** – concentração; dharana; adoração. **utkatasana –** posição de cócoras com os joelhos separados. **uttankoormasana –** 'esticando a postura da tartaruga'; um dos hatha avançados

posturas de ioga.

vahnisara dhauti – prática de antar dhauti em que o abdômen é puxado rapidamente para dentro e para fora. **vaikhari nada –** som bruto e letras. **vairagya –** ausência de desejos e desejos sensuais; destacamento; supremo

desapego.

Machine Translated by Google

vajra - um raio, a arma do Senhor Indra em forma de um disco circular, e disse ser feita dos ossos de Rishi Dadhicha. **vajra nadi** – segunda camada de sushumna; também o nadi que governa o masculino órgão sexual e processos.

vajrasana – 'postura do raio'; postura ajoelhada. **vajroli**

mudra – 'atitude de raio' em que os músculos do órgão sexual masculino e do trato urinário inferior são contraídos, redirecionando a energia sexual para cima. Uma prática de hatha yoga e tantra. **vak** – nada, shabda, palavra, som manifesto.

vama – esquerda, contrário, oposto. **vamachara** – aquele que segue as práticas e doutrinas do vama marga tantra, incluindo a interação sexual onde a esposa é considerada o guru.

vama marga – comumente conhecido como o 'caminho da mão esquerda' do tantra, em oposição a dakshina marga; caminho de desenvolvimento espiritual que inclui o pancha makara sadhana.

vama nauli – 'massagem abdominal do lado esquerdo' em que os músculos retos abdominais são contraídos e isolados no lado esquerdo do abdome. **vaman dhauti** – um dos shatkarma; método de limpeza do estômago por vômito voluntário. Existem dois tipos: kunjal kriya (regurgitação de água) e vyaghra (regurgitação de alimentos). **varisara dhauti** – shatkarma em que uma grande quantidade de água é bebida em conjunto com asanas para limpar todo o trato digestivo; também conhecido como shankhaprakshalana.

vama swara – fluxo de ar na narina esquerda. **vasana** – um desejo profundamente enraizado na mente inconsciente.

Vashishtha – celebrado rishi e vidente dos Vedas; autor de muitos hinos védicos e dono da 'vaca da fartura'; guru da família do Rei Sudhas, Ikshvaku e Sri Ramachandra; um dos dez patriarcas produzidos por Manu Swayambhuva, e um dos rishis que formam a constelação da Ursa Maior nos céus. Seus ensinamentos estão registrados no *Yoga Vashishtha,* uma das maiores exposições de jnana yoga.

Machine Translated by Google

vashitva – um dos ashta siddhi; a capacidade de controlar todos os objetos, vivos e não vivos. **vastra dhauti** – técnica de 'limpeza de pano' na qual um pano preparado especial é engolido e removido após dez minutos, a fim de remover o muco do estômago.

vata – um dos três doshas; vento e gás. **vatakrama**
kapalbhati – refere-se a kapalbhati. **vatsara**
dhauti – semelhante ao plavini pranayama, mas o ar engolido no estômago é expelido em vez de ser retido. **vayu** – vento, corrente de ar prânica. **vayu**
tattwa – um dos pancha tattwas ou mahabhutas; o elemento ar.

Vedas - textos mais antigos revelados aos sábios e santos da Índia que explicam e regulam todos os aspectos da vida, desde a realidade suprema até os assuntos mundanos. Quatro em número: Rig, Yajur, Sama, Atharava, que são divididos em Samhita, Brahmana, Aranyaka e Upanishads. Os livros mais antigos da biblioteca da humanidade.
Vedanta – culminação do conhecimento essencial dos Vedas; sobre a verdade da existência, criação e alma e a ilusão de toda dualidade; filosofia monista dos hindus. **veera** – herói, pessoa corajosa. **veerasana** – 'postura do herói'; especificamente para concentração e pensamento discriminativo.
veerya – energia, força de vontade, coragem, virilidade, sêmen. **vichara** – reflexão. **vichara asamprajnata samadhi** – vichara samadhi em que há supraconsciência inconsciente; a fase negativa do vichara samprajnata samadhi.

vichara samprajnata samadhi – segundo estágio do samadhi ou supraconsciência em que não há confusão da testemunha; testemunhado e processo de testemunhar, e há pensamento existindo, mas não na forma de linguagem. **vidya** - conhecimento ou ciência, particularmente o conhecimento da verdade espiritual
e realidade não mundana.

Machine Translated by Google

vijnana – ciência ou intuição.

vijnanamaya kosha – bainha ou corpo de intuição ou conhecimento superior.

vikalpa – fantasia, imaginação, pensamento ou conclusão sem evidência factual; pensamento contrário.

vikas – esforço ativo; existem dois caminhos de yoga, um é laya, o outro é vikas ou esforço ativo. **vikshepa** – oscilação da mente, especialmente durante a prática de dharana. **vikshipta** – um dos bhumikas; estado de espírito dissipado flutuante entre concentração e distração, quando a mente se desvia do ponto de dharana para alguma outra coisa abstrata ou irrelevante. **viparyaya** – equívoco.

Vishnu – um da santíssima trindade, o preservador cósmico; também se refere ao capacidade vital do manipura chakra, que armazena e distribui o prana para que a saúde e a resistência sejam mantidas no corpo.

Vishnu granthi – 'nó' psíquico em anahata chakra. Representa o bloqueio ao progresso espiritual imposto pelos apegos pessoais. **vishuddhi chakra** - centro psíquico e prânico na espinha atrás do garganta e conectado com o plexo cervical, amígdalas e glândula tireóide.

vishwa – universo, cosmos inteiro.

Vitarka – raciocínio, conjectura.

vitarka asamprajnata samadhi – fase negativa de vitarka samadhi; supraconsciência inconsciente na qual não há linguagem. **vitarka samprajnata samadhi –** primeiro estágio do samadhi de acordo com Patanjali, em que os três estados de testemunho, testemunho e testemunho permanecem confusos e o pensamento permanece na forma de linguagem.

viveka – discriminação. **vrata** – voto espiritual ou prática, por exemplo, jejum. **vritti** – padrão de consciência individual; modificação mental.

Machine Translated by Google

vyaghra kriya – 'ação do tigre', refere-se a vaman dhauti. **vyana** –
corrente de ar prânica que permeia todo o corpo. **vyutkrama**
kapalbhati – técnica na qual a água é passada através do
nariz e sai pela boca.

yajna - cerimônia de fogo em que oblações e mantra são oferecidos em um
fogo sagrado.

yama – autocontenção; primeira etapa do ashtanga yoga; também é um período de três
horas.

Rio Yamuna – que emana de Yamnotri no Himalaia e se junta a Ganga perto de Allahabad,
norte da Índia; famoso rio ao lado do qual o Senhor Krishna vivia e brincava em Vrindavan;
refere-se a pingala nadi no corpo prânico.

yantra – símbolo geométrico calculado com precisão representando conformações
específicas de forças de shakti e consciência; um processo de concentração em
formas específicas empregadas no tantra para liberar energia potencial e consciência dentro
de um indivíduo. **yoga** – estado de união entre dois pólos opostos, viz. Shiva e Shakti, corpo
e mente, consciência individual e universal; processo de unir forças opostas no corpo e na
mente para realizar a essência espiritual do ser.

yoga abhyasa – prática da filosofia do yoga. **yoga danda –**
haste especificamente projetada que os iogues descansam na axila para alterar o fluxo da
respiração nas narinas. **yoga nidra** - 'sono yogue' em que a mente consciente está
adormecida, mas
consciência permanece ativa.

yogi – praticante de yoga realizado, que alcançou a união interna. **yoni** – útero, fonte; pedra
especialmente esculpida na qual repousa o shivalingam, representando a fonte que sustenta e
sustenta a consciência espiritual (atma). **yoni mudra** – gesto de mão específico que
simboliza a fonte e o sustento da consciência durante a meditação.

yuga – uma era ou ciclo da terra e da humanidade; veja satya yuga, treta yuga,
dwapara yuga, kali yuga.

Machine Translated by Google

Índice de Práticas

A agnisar kriya……..193
amaroli…… …….395 ardha matsyendrasana……85 ashwini mudra…… ……..340

B baddha padmasana…… 120
basti
jala…… 197
sthala…… …….199
bhadrasana……130
bhairava/bhairavi mudras…… .119
bhastrika pranayama…… 252
bhramari pranayama…… 260 **C**
chin mudra ……118 **D**
dhanurasana……82
Dhauti
191 antar bahiskrita……194
chakshu…… …….194
danda……194
danda…… ……194

hrid……

Machine Translated by Google

Vastra……

G gaja karani…… 226 gatyatmak
paschimottanasana……91 gomukhasana…
……71
gorakshasana……131
guptasana…… ……108 **J**

jalandhara bandha……352 jnana
mudra ……119 **K** kapalbhati
Sheetkrama…….. 223
Vatakrama…… 221
Vyutkrama…… 223 khechari
mudra

……

N nadi shodhana pranayama……166
nasikagra mudra……
……215 naumukhi
mudra…….. 563 neti
jala…… 203
sutras…… ……..202

Machine Translated by Google

P padma mayurasana……95
Padmasana…… .117
Paschimottanasana……90
plavini pranayama……..266
poorna dhanurasana……83
poorna matsyendrasana……86 **S**
sahajoli mudra…… …… 390
saral dhanurasana……82
seetkari pranayama…… ……243
shakti chalana mudra……428
shambhavi mudra…… ……..522
shankhaprakshalana……193
shanmukhi mudra…… ……261, 561
shavasana……..98
sheetali pranayama…… ……249
siddhasana……102
siddha yoni asana…… ……103
simhagarjanasana……128
simhasana…… ……127
suryabheda pranayama……237
suásticasana…… ……69
T trataka
antaranga……211
bahiranga…… …209 **U**
uddiyana bandha…… 332, 335
ujjayi pranayama…… 240
utkatasana ……197
uttankoormasana……80
• Vajrasana……108
vajroli mudra…… .370
veerasana……74
vipareeta karani mudra…… ..363
vyaghra kriya……194, 226 **Y**
yoni mudra…… ……119

Machine Translated by Google

Índice de Ilustrações

ajna chakra……538 anahata chakra e kalpa vriksha ……..591 ashwini mudra……341 baddha padmasana…….. 120 bhadrasana……..130 bhramari pranayama…….. ..260 bindu, evolução do……466 bindu visarga…… ……361 chakras, mooladhara a

sahasrara……

Machine Translated by Google

moorchha pranayama……263,
264 muktasana……..107
nadi shodhana pranayama……..168
nadis: ida, pingala, sushumna……424
nasikagra drishti ……528
nauli…… 216, 217
Símbolo Om……502
padma mayurasana…… ...95
padmasana……..119, 120
paschimottanasana…… …….
90 prana vayus no corpo……..154
sahajoli mudra…… ……341
samadhi, estágio progressivo de……471
seetkari pranayama……
.243 shambhavi mudra……...522
shanmukhi mudra…… ...562
shavasana……98
sheetali pranayama…… ……249
shivalingam……
530 siddhasana…… ……..102,
103 siddha yoni asana……
103 simhagarjanasana…… ……
128

simhasana……

Machine Translated by Google

Swami Muktibodhananda Saraswati nasceu em 1959 em Melbourne, Austrália.
Desde a infância, ela foi atraída pelas disciplinas do sadhana iogue e da vida no ashram. Aos dezessete anos ela foi para a Índia para viver com seu guru, Swami Satyananda Saraswati.

Sob a orientação de seu guru, ela pesquisou dois antigos textos yogues, *Swara Yoga – A Ciência Tântrica da Respiração Cerebral* e este comentário sobre o *Hatha Yoga Pradipika.* Ela é bem versada nos aspectos científicos e tradicionais do yoga.

Em 1985 Swami Muktibodhananda retornou à Austrália. Ela agora vive e ensina ioga em Brisbane.

Machine Translated by Google

SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

Hatha Yoga Pradipika (Light on Hatha Yoga) includes the original Sanskrit text compiled by Maharishi Swatmarama with a translation and thorough commentary in English by Swami Satyananda and Swami Muktibodhananda.

This text elucidates the entire science of hatha yoga (asana, pranayama, shatkarma, mudra and bandha) as it was conceived and practised not only for health and fitness but for awakening the vital energies: pranas, chakras and kundalini shakti. It points out that hatha yoga is not just a physical practice but a process of cellular transmutation from gross to subtle to divine. Thus hatha yoga was considered to be the foundation of all higher yogas.

Line drawings and diagrams illustrate the text.

YOGA PUBLICATIONS TRUST

ISBN 81-85787-38-7